



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

FREITAG, Roman

□□: Kath. Laufjugend Arnstadt

□□: 211

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 38:27

□□: 15.60 km/h

□□□□: 3:50 min/km

□□□□□/□□□□: 3 (of 96)

□□□□□/□: 3 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 1(of 15)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	5:55	3:32	1	-	3	0:24	1.67	5:55	3:32	1	-	3	0:24	
□□ 2	2.35	9:05	3:51	1	-	2	0:48	4.02	15:00	3:43	1	-	3	1:12	
□□ 3	2.35	9:09	3:53	1	-	2	0:38	6.37	24:09	3:47	1	-	3	1:50	
□□ 4	2.35	9:04	3:51	1	-	3	0:31	8.72	33:13	3:48	1	-	3	2:21	
□□□ Ziel	1.28	5:14	4:05	1	-	3	0:27	10.00	38:27	3:50	1	-	3	2:48	