



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

**Knoll, Martin**

□□: LG Bad Frankenh Göllingen

□□: 271

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 39:32

□□: 15.18 km/h

□□□□: 3:57 min/km

□□□□□/□□□□: 4 (of 96)

□□□□□□/□: 4 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 2(of 15)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:04	3:37	2	0:09	4	0:33	1.67	6:04	3:37	2	0:09	4	0:33
□□ 2	2.35	9:07	3:52	2	0:02	4	0:50	4.02	15:11	3:46	2	0:11	4	1:23
□□ 3	2.35	9:22	3:59	2	0:13	4	0:51	6.37	24:33	3:51	2	0:24	4	2:14
□□ 4	2.35	9:36	4:05	2	0:32	4	1:03	8.72	34:09	3:54	2	0:56	4	3:17
□□□ Ziel	1.28	5:23	4:12	2	0:09	4	0:36	10.00	39:32	3:57	2	1:05	4	3:53