



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Wagner, Jan

□□: SSV Erfurt Nord

□□: 285

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 40:15

□□: 14.91 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 96)

□□□□□/□: 6 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 35:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:04	3:37	3	0:33	4	0:33	1.67	6:04	3:37	3	0:33	4	0:33
□□ 2	2.35	9:14	3:55	3	0:57	5	0:57	4.02	15:18	3:48	3	1:30	5	1:30
□□ 3	2.35	9:37	4:05	3	1:06	5	1:06	6.37	24:55	3:54	3	2:36	5	2:36
□□ 4	2.35	9:49	4:10	3	1:16	5	1:16	8.72	34:44	3:58	3	3:52	5	3:52
□□□ Ziel	1.28	5:31	4:18	3	0:44	5	0:44	10.00	40:15	4:01	4	4:36	6	4:36