



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Hofmann, Sascha

□□: SV Empor

□□: 279

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 43:16

□□: 13.87 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 96)

□□□□□/□: 14 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 42:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:22	3:48	1	-	7	0:51	1.67	6:22	3:48	1	-	7	0:51	
□□ 2	2.35	10:12	4:20	3	0:15	15	1:55	4.02	16:34	4:07	2	0:09	11	2:46	
□□ 3	2.35	10:30	4:28	3	0:27	15	1:59	6.37	27:04	4:14	3	0:32	13	4:45	
□□ 4	2.35	10:30	4:28	3	0:20	12	1:57	8.72	37:34	4:18	3	0:52	14	6:42	
□□□ Ziel	1.28	5:42	4:27	2	0:02	10	0:55	10.00	43:16	4:19	3	0:54	14	7:37	