



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Petermann, Sebastian

□□: kesselbrunn Runners

□□: 290

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 45:59

□□: 13.05 km/h

□□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 84)

□□□□□/□: 30 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 8(of 14)

□□□□□□□: 40:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:13	4:19	7	1:12	26	1:12	1.67	7:13	4:19	7	1:12	26	1:12	
□□ 2	2.35	10:46	4:34	8	1:34	29	1:46	4.02	17:59	4:28	7	2:46	27	2:53	
□□ 3	2.35	11:02	4:41	8	1:24	29	2:04	6.37	29:01	4:33	8	4:10	30	4:48	
□□ 4	2.35	11:11	4:45	7	1:19	27	2:19	8.72	40:12	4:36	8	5:29	30	7:06	
□□□ Ziel	1.28	5:47	4:31	7	0:54	26	1:27	10.00	45:59	4:35	8	5:54	30	8:33	