



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Krämer, Sascha

□□: Ilmenau

□□: 201

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 48:36

□□: 12.35 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 84)

□□□□□/□: 36 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 42:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:16	4:21	3	1:14	29	1:15	1.67	7:16	4:21	3	1:14	29	1:15	
□□ 2	2.35	11:11	4:45	4	1:28	36	2:11	4.02	18:27	4:35	4	2:40	34	3:21	
□□ 3	2.35	11:50	5:02	4	2:06	38	2:52	6.37	30:17	4:45	4	3:59	35	6:04	
□□ 4	2.35	11:56	5:04	5	1:42	41	3:04	8.72	42:13	4:50	4	5:29	36	9:07	
□□□ Ziel	1.28	6:23	4:59	5	1:23	44	2:03	10.00	48:36	4:51	4	6:16	36	11:10	