



# 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Lampert, Maik

□□: Feuerwer Arnstadt

□□: 15

□□: 3.00 km

McDonald`s 3-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 17:59

□□: 10.01 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 39)

□□□□□/□: 15 (of 21)

□□□□□□: 11:59

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 17:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 1.72     | 9:45     | 5:40         | 1       | -       | 14      | 2:43    | 1.72 | 9:45      | 5:40          | 1       | -       | 14      | 2:43    |
| □□□ Ziel | 1.28     | 8:14     | 6:25         | 1       | -       | 16      | 3:17    | 3.00 | 17:59     | 5:59          | 1       | -       | 15      | 6:00    |