



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Krämer, Sascha

□□: Ilmenau

□□: 293

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 48:22

□□: 12.41 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 96)

□□□□□/□: 27 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 7(of 15)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:08	4:16	5	1:13	20	1:37	1.67	7:08	4:16	5	1:13	20	1:37	
□□ 2	2.35	11:13	4:46	6	2:08	25	2:56	4.02	18:21	4:33	5	3:21	24	4:33	
□□ 3	2.35	11:33	4:54	5	2:24	24	3:02	6.37	29:54	4:41	5	5:45	24	7:35	
□□ 4	2.35	11:40	4:57	7	2:36	26	3:07	8.72	41:34	4:46	5	8:21	24	10:42	
□□□ Ziel	1.28	6:48	5:18	10	1:34	32	2:01	10.00	48:22	4:50	7	9:55	27	12:43	