



# 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 |