



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Kremser, Andreas

□□□: 51:30

□□: 291

□□: 11.65 km/h

□□□□: 5:09 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 40 (of 96)

n3 10-km-Lauf

□□□□□/□: 37 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□:

□□□□□: 6(of 10)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 41:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:05	4:50	7	1:47	35	2:34	1.67	8:05	4:50	7	1:47	35	2:34
□□ 2	2.35	11:40	4:57	6	2:06	31	3:23	4.02	19:45	4:54	6	3:53	32	5:57
□□ 3	2.35	12:03	5:07	6	1:59	29	3:32	6.37	31:48	4:59	6	5:52	32	9:29
□□ 4	2.35	12:40	5:23	6	2:31	39	4:07	8.72	44:28	5:05	6	8:23	33	13:36
□□□ Ziel	1.28	7:02	5:29	8	1:28	43	2:15	10.00	51:30	5:09	6	9:40	37	15:51