



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Spilling, Frank

□□: Erfurt

□□: 131

□□: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 29:54

□□: 10.03 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 41)

□□□□□/□: 25 (of 29)

□□□□□□: 16:43

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 23:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	7:40	5:33	2	1:36	25	3:14	1.38	7:40	5:33	2	1:36	25	3:14
□□ 2	2.34	14:22	6:08	2	3:09	24	6:25	3.72	22:02	5:55	2	4:45	25	9:39
□□□ Ziel	1.28	7:52	6:08	2	1:47	22	3:32	5.00	29:54	5:58	2	6:32	25	13:11