



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Mehr, Ralf

□□: PSV Meiningen

□□: 339

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 39:27

□□: 15.21 km/h

□□□□: 3:56 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 104)

□□□□□/□: 10 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 2(of 15)

□□□□□□□: 36:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:16	3:41	2	0:17	10	0:35	1.70	6:16	3:41	2	0:17	44		
□□ 2	2.34	9:15	3:57	2	0:35	11	0:48	4.04	15:31	3:50	2	0:52	44		
□□ 3	2.34	9:16	3:57	2	0:38	10	0:50	6.38	24:47	3:53	2	1:30	55		
□□ 4	2.34	9:31	4:04	4	0:59	13	1:04	8.72	34:18	3:56	2	2:29	55		
□□□ Ziel	1.28	5:09	4:01	4	0:31	13	0:33	10.00	39:27	3:56	2	3:00	10	3:50	