



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 | |