



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Mehr, Ralf

□□: PSV Meiningen

□□: 352

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 40:50

□□: 14.69 km/h

□□□□: 4:05 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 127)

□□□□□/□: 18 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 2(of 12)

□□□□□□□: 39:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:11	3:42	1	-	13	0:47	1.67	6:11	3:42	1	-	13	0:47	
□□ 2	2.35	9:21	3:58	1	-	13	1:19	4.02	15:32	3:51	1	-	12	2:06	
□□ 3	2.35	9:37	4:05	2	0:10	17	2:02	6.37	25:09	3:56	1	-	13	3:39	
□□ 4	2.35	9:56	4:13	3	0:24	22	1:49	8.72	35:05	4:01	2	0:23	17	5:28	
□□□ Ziel	1.28	5:45	4:29	5	0:28	37	1:24	10.00	40:50	4:05	2	0:51	18	6:44	