



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Täntzer, Ralph

□□: OVB Wipfratal

□□: 238

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:37

□□: 11.19 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□□: 66 (of 84)

□□□□□/□: 54 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:05	4:50	8	1:18	50	2:04	1.67	8:05	4:50	8	1:18	50	2:04
□□ 2	2.35	12:16	5:13	8	2:34	51	3:16	4.02	20:21	5:03	8	3:48	49	5:15
□□ 3	2.35	12:57	5:30	8	3:15	54	3:59	6.37	33:18	5:13	8	7:03	51	9:05
□□ 4	2.35	13:19	5:39	8	3:24	57	4:27	8.72	46:37	5:20	8	10:27	53	13:31
□□□ Ziel	1.28	7:00	5:28	8	1:48	56	2:40	10.00	53:37	5:21	8	12:15	54	16:11