



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

RÖDER, Stefan

□□: Die Schwenninger Krankenkasse
 □□: 224

□□: 10.00 km
 n3 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 40:01

□□: 14.99 km/h
 □□□□: 4:00 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 62)

□□□□□/□: 8 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 36:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:29	3:52	3	0:48	11	1:28	1.67	6:29	3:52	3	0:48	11	1:28
□□ 2	2.35	9:24	4:00	2	0:56	6	1:54	4.02	15:53	3:57	2	1:44	8	3:22
□□ 3	2.35	9:28	4:01	3	0:53	8	1:55	6.37	25:21	3:58	3	2:37	9	5:17
□□ 4	2.35	9:34	4:04	2	0:56	6	2:02	8.72	34:55	4:00	2	3:33	8	7:19
□□□ Ziel	1.28	5:06	3:59	3	0:22	7	1:01	10.00	40:01	4:00	2	3:55	8	8:20