



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

MEHR, Ralf

□□: X-Runners Jena

□□: 220

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 41:53

□□: 14.33 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 62)

□□□□□/□: 12 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 41:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:27	3:51	1	-	9	1:26	1.67	6:27	3:51	1	-	9	1:26	
□□ 2	2.35	9:43	4:08	1	-	11	2:13	4.02	16:10	4:01	1	-	11	3:39	
□□ 3	2.35	10:04	4:17	2	0:06	14	2:31	6.37	26:14	4:07	1	-	11	6:10	
□□ 4	2.35	10:06	4:17	2	0:01	14	2:34	8.72	36:20	4:10	1	-	12	8:44	
□□□ Ziel	1.28	5:33	4:20	1	-	13	1:28	10.00	41:53	4:11	1	-	12	10:12	