



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

Beck, Jens

□□: Arnstadt

□□: 249

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 44:34

□□: 13.46 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□□: 21 (of 62)

□□□□□/□: 21 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 36:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:17	4:21	6	1:36	26	2:16	1.67	7:17	4:21	6	1:36	26	2:16
□□ 2	2.35	10:37	4:31	5	2:09	22	3:07	4.02	17:54	4:27	6	3:45	23	5:23
□□ 3	2.35	10:38	4:31	5	2:03	21	3:05	6.37	28:32	4:28	5	5:48	22	8:28
□□ 4	2.35	10:19	4:23	5	1:41	15	2:47	8.72	38:51	4:27	5	7:29	22	11:15
□□□ Ziel	1.28	5:43	4:27	6	0:59	16	1:38	10.00	44:34	4:27	5	8:28	21	12:53