



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

Müller, Jörg

□□: Alkersleben

□□: 237

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:47

□□: 13.11 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□□: 26 (of 62)

□□□□□/□: 24 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 43:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:21	4:24	3	0:48	28	2:20	1.67	7:21	4:24	3	0:48	28	2:20	
□□ 2	2.35	11:03	4:42	3	0:58	28	3:33	4.02	18:24	4:34	3	1:46	27	5:53	
□□ 3	2.35	10:47	4:35	3	0:20	23	3:14	6.37	29:11	4:34	3	1:59	26	9:07	
□□ 4	2.35	10:44	4:34	3	0:11	21	3:12	8.72	39:55	4:34	3	2:05	25	12:19	
□□□ Ziel	1.28	5:52	4:34	3	0:07	22	1:47	10.00	45:47	4:34	3	2:12	24	14:06	