



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Rahn, Jürgen

□□: Karower Dachse

□□: 262

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:42

□□: 11.17 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 96)

□□□□□/□: 43 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 41:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:43	5:13	9	2:25	48	3:12	1.67	8:43	5:13	9	2:25	48	3:12
□□ 2	2.35	12:33	5:20	8	2:59	42	4:16	4.02	21:16	5:17	9	5:24	43	7:28
□□ 3	2.35	12:43	5:24	9	2:39	43	4:12	6.37	33:59	5:20	9	8:03	45	11:40
□□ 4	2.35	12:48	5:26	7	2:39	42	4:15	8.72	46:47	5:21	9	10:42	44	15:55
□□□ Ziel	1.28	6:55	5:24	7	1:21	41	2:08	10.00	53:42	5:22	8	11:52	43	18:03