



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Tänzer, Ralph

□□: OVB Branchewinda

□□: 295

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 54:19

□□: 11.05 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 96)

□□□□□/□: 45 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 41:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:09	4:52	8	1:51	37	2:38	1.67	8:09	4:52	8	1:51	37	2:38
□□ 2	2.35	12:34	5:20	9	3:00	43	4:17	4.02	20:43	5:09	8	4:51	39	6:55
□□ 3	2.35	12:37	5:22	8	2:33	42	4:06	6.37	33:20	5:13	8	7:24	39	11:01
□□ 4	2.35	13:18	5:39	9	3:09	47	4:45	8.72	46:38	5:20	8	10:33	43	15:46
□□□ Ziel	1.28	7:41	6:00	9	2:07	54	2:54	10.00	54:19	5:25	9	12:29	45	18:40