



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Mehr, Ralf

□□: X-Runners Jena

□□: 266

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 41:50

□□: 14.34 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□□: 9 (of 96)

□□□□□/□: 8 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 1(of 10)

□□□□□□□: 41:50

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.67 | 6:18 | 3:46 | 1 | - | 6 | 0:47 | 1.67 | 6:18 | 3:46 | 1 | - | 6 | 0:47 | |
| □□ 2 | 2.35 | 9:34 | 4:04 | 1 | - | 7 | 1:17 | 4.02 | 15:52 | 3:56 | 1 | - | 7 | 2:04 | |
| □□ 3 | 2.35 | 10:04 | 4:17 | 1 | - | 8 | 1:33 | 6.37 | 25:56 | 4:04 | 1 | - | 7 | 3:37 | |
| □□ 4 | 2.35 | 10:09 | 4:19 | 1 | - | 7 | 1:36 | 8.72 | 36:05 | 4:08 | 1 | - | 7 | 5:13 | |
| □□□ Ziel | 1.28 | 5:45 | 4:29 | 4 | 0:11 | 13 | 0:58 | 10.00 | 41:50 | 4:11 | 1 | - | 8 | 6:11 | |