



# 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	