



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Mehr, Ralf

□□: X-Runners Jena

□□: 180

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 42:14

□□: 14.21 km/h

□□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□□: 12 (of 68)

□□□□□/□: 12 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 39:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:10	3:41	1	-	8	0:32	1.67	6:10	3:41	1	-	8	0:32	
□□ 2	2.35	9:47	4:09	3	0:18	11	1:05	4.02	15:57	3:58	3	0:18	11	1:37	
□□ 3	2.35	10:13	4:20	3	0:43	12	1:33	6.37	26:10	4:06	3	1:01	11	3:10	
□□ 4	2.35	10:23	4:25	3	0:49	12	1:41	8.72	36:33	4:11	3	1:50	12	4:51	
□□□ Ziel	1.28	5:41	4:26	3	0:31	13	1:03	10.00	42:14	4:13	3	2:21	12	5:54	