



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

**Stonek, Christian**

□□: Liberales Laufteam

□□: 347

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 54:21

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 66)

□□□□□/□: 35 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 40:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:16	4:57	3	1:41	38	2:28	1.67	8:16	4:57	3	1:41	38	2:28	
□□ 2	2.35	12:30	5:19	3	3:01	36	4:01	4.02	20:46	5:09	3	4:42	36	6:28	
□□ 3	2.35	12:50	5:27	3	3:12	35	4:14	6.37	33:36	5:16	3	7:54	36	10:42	
□□ 4	2.35	13:16	5:38	3	3:38	36	4:27	8.72	46:52	5:22	3	11:32	35	15:08	
□□□ Ziel	1.28	7:29	5:50	3	2:12	38	2:54	10.00	54:21	5:26	3	13:44	35	18:02	