



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Canelo, Aldo

□□: Ilmenau
 □□: 372

□□: 10.00 km
 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 55:16

□□: 10.86 km/h
 □□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 66)

□□□□□/□: 38 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:40	4:35	8	1:51	27	1:52	1.67	7:40	4:35	8	1:51	27	1:52	
□□ 2	2.35	12:24	5:16	9	3:55	35	3:55	4.02	20:04	4:59	9	5:46	35	5:46	
□□ 3	2.35	13:21	5:40	10	4:44	40	4:45	6.37	33:25	5:14	9	10:30	35	10:31	
□□ 4	2.35	14:16	6:04	10	5:27	42	5:27	8.72	47:41	5:28	9	15:57	37	15:57	
□□□ Ziel	1.28	7:35	5:55	9	3:00	40	3:00	10.00	55:16	5:31	9	18:57	38	18:57	