



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Haupt, Matthias

□□: Arnstadt läuft..

□□: 367

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 56:12

□□: 10.68 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 66)

□□□□□/□: 40 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 42:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:49	5:16	4	2:03	42	3:01	1.67	8:49	5:16	4	2:03	42	3:01
□□ 2	2.35	12:55	5:29	4	3:01	39	4:26	4.02	21:44	5:24	4	5:04	40	7:26
□□ 3	2.35	13:19	5:39	4	3:14	38	4:43	6.37	35:03	5:30	4	8:18	40	12:09
□□ 4	2.35	13:35	5:46	4	3:12	39	4:46	8.72	48:38	5:34	4	11:30	40	16:54
□□□ Ziel	1.28	7:34	5:54	4	1:55	39	2:59	10.00	56:12	5:37	4	13:25	40	19:53