



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

0000

Haupt, Matthias

00: Arnstadt läuft..

00: 367

00: 10.00 km

10-km-Lauf

0000:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

000: 56:12

00: 10.68 km/h

0000: 5:37 min/km

00000/000: 51 (of 66)

00000/0: 40 (of 48)

000000: 36:19

00000: 4(of 5)

0000000: 42:47

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 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
00 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
00 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
00 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
000 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