



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Furch, Norbert

□□: Arnstadt

□□: 366

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 56:12

□□: 10.68 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 66)

□□□□□/□: 41 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 1.67     | 8:49     | 5:16         | 10      | 3:00    | 42      | 3:01    | 1.67  | 8:49  | 5:16 | 10      | 3:00    | 42      | 3:01    |
| □□ 2     | 2.35     | 12:55    | 5:29         | 10      | 4:26    | 39      | 4:26    | 4.02  | 21:44 | 5:24 | 10      | 7:26    | 40      | 7:26    |
| □□ 3     | 2.35     | 13:19    | 5:39         | 9       | 4:42    | 38      | 4:43    | 6.37  | 35:03 | 5:30 | 10      | 12:08   | 40      | 12:09   |
| □□ 4     | 2.35     | 13:34    | 5:46         | 9       | 4:45    | 38      | 4:45    | 8.72  | 48:37 | 5:34 | 10      | 16:53   | 39      | 16:53   |
| □□□ Ziel | 1.28     | 7:35     | 5:55         | 9       | 3:00    | 40      | 3:00    | 10.00 | 56:12 | 5:37 | 10      | 19:53   | 40      | 19:53   |