



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Sammler, Heiko

□□: Liberales Laufteam

□□: 363

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 58:01

□□: 10.34 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 66)

□□□□□/□: 42 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 48:27

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|----------|------|-------|--------|----|------|----|------|-------|-------|--------|----|------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 1.67 | 8:38 | 5:10 | 3 | 1:10 | 40 | 2:50 | 1.67 | 8:38 | 5:10 | 3 | 1:10 | 40 | 2:50 |
| □□ 2 | 2.35 | 13:19 | 5:39 | 3 | 2:02 | 42 | 4:50 | 4.02 | 21:57 | 5:27 | 3 | 3:12 | 42 | 7:39 |
| □□ 3 | 2.35 | 13:44 | 5:50 | 3 | 2:12 | 42 | 5:08 | 6.37 | 35:41 | 5:36 | 3 | 5:24 | 42 | 12:47 |
| □□ 4 | 2.35 | 14:19 | 6:05 | 4 | 2:35 | 43 | 5:30 | 8.72 | 50:00 | 5:44 | 3 | 7:59 | 42 | 18:16 |
| □□□ Ziel | 1.28 | 8:01 | 6:15 | 4 | 1:35 | 43 | 3:26 | 10.00 | 58:01 | 5:48 | 3 | 9:34 | 42 | 21:42 |