



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	