



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Bogen, Norman

□□: Lauftreff Alteburg

□□: 306

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:02:44

□□: 9.56 km/h

□□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 66)

□□□□□/□: 44 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 40:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:17	5:33	4	2:42	45	3:29	1.67	9:17	5:33	4	2:42	45	3:29	
□□ 2	2.35	14:02	5:58	4	4:33	44	5:33	4.02	23:19	5:48	4	7:15	44	9:01	
□□ 3	2.35	14:39	6:14	4	5:01	44	6:03	6.37	37:58	5:57	4	12:16	44	15:04	
□□ 4	2.35	15:56	6:46	4	6:18	45	7:07	8.72	53:54	6:10	4	18:34	44	22:10	
□□□ Ziel	1.28	8:50	6:54	4	3:33	45	4:15	10.00	1:02:44	6:16	4	22:07	44	26:25	