



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Aulich, André

□□: Arnstadt

□□: 303

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:05:38

□□: 9.14 km/h

□□□□: 6:34 min/km

□□□□□/□□□□: 62 (of 66)

□□□□□/□: 45 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 42:47

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.67 | 10:14 | 6:07 | 5 | 3:28 | 47 | 4:26 | 1.67 | 10:14 | 6:07 | 5 | 3:28 | 47 | 4:26 |
| □□ 2 | 2.35 | 15:50 | 6:44 | 5 | 5:56 | 46 | 7:21 | 4.02 | 26:04 | 6:29 | 5 | 9:24 | 47 | 11:46 |
| □□ 3 | 2.35 | 15:30 | 6:35 | 5 | 5:25 | 45 | 6:54 | 6.37 | 41:34 | 6:31 | 5 | 14:49 | 46 | 18:40 |
| □□ 4 | 2.35 | 15:36 | 6:38 | 5 | 5:13 | 44 | 6:47 | 8.72 | 57:10 | 6:33 | 5 | 20:02 | 45 | 25:26 |
| □□□ Ziel | 1.28 | 8:28 | 6:36 | 5 | 2:49 | 44 | 3:53 | 10.00 | 1:05:38 | 6:33 | 5 | 22:51 | 45 | 29:19 |