



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Dehmel, Gerhard

□□: ThwV Ilmenau

□□: 310

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M80 (80-84 Jahre)

□□□: 1:07:37

□□: 8.87 km/h

□□□□: 6:46 min/km

□□□□□/□□□□: 63 (of 66)

□□□□□/□: 46 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:07:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	9:39	5:46	1	-	46	3:51	1.67	9:39	5:46	1	-	46	3:51
□□ 2	2.35	15:16	6:29	1	-	45	6:47	4.02	24:55	6:11	1	-	45	10:37
□□ 3	2.35	16:32	7:02	1	-	46	7:56	6.37	41:27	6:30	1	-	45	18:33
□□ 4	2.35	17:05	7:16	1	-	46	8:16	8.72	58:32	6:42	1	-	46	26:48
□□□ Ziel	1.28	9:05	7:05	1	-	46	4:30	10.00	1:07:37	6:45	1	-	46	31:18