



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Baumann, Manfred

□□: Erfurt

□□: 374

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M90 (90-94 Jahre)

□□□: 1:14:42

□□: 8.03 km/h

□□□□: 7:28 min/km

□□□□□/□□□□: 65 (of 66)

□□□□□/□: 47 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:14:42

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|----------|------|-------|--------|----|----|----|-------|-------|---------|--------|----|----|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 1.67 | 7:21 | 4:24 | 1 | - | 23 | 1:33 | 1.67 | 7:21 | 4:24 | 1 | - | 48 | 1:33 |
| □□ 2 | 2.35 | 18:18 | 7:47 | 1 | - | 47 | 9:49 | 4.02 | 25:39 | 6:22 | 1 | - | 48 | 11:21 |
| □□ 3 | 2.35 | 19:13 | 8:10 | 1 | - | 47 | 10:37 | 6.37 | 44:52 | 7:02 | 1 | - | 48 | 21:58 |
| □□ 4 | 2.35 | 19:11 | 8:09 | 1 | - | 47 | 10:22 | 8.72 | 1:04:03 | 7:20 | 1 | - | 48 | 32:19 |
| □□□ Ziel | 1.28 | 10:39 | 8:19 | 1 | - | 47 | 6:04 | 10.00 | 1:14:42 | 7:28 | 1 | - | 47 | 38:23 |