



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Kaufmann, Dominique

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 156

□□: 3.00 km

McDonald`s 3-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 14:43

□□: 12.23 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 30)

□□□□□/□: 11 (of 14)

□□□□□□: 11:44

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 14:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.72	8:18	4:49	1	-	10	1:44	1.72	8:18	4:49	1	-	10	1:44
□□□ Ziel	1.28	6:25	5:00	1	-	11	1:24	3.00	14:43	4:54	1	-	11	2:59