



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Freitag, Roman

□□□: 36:19

□□: GutsMuths-Rennsteiglaufverein / Trailrunning-Crew 16.52 km/h

□□: 315

□□□□: 3:38 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 1 (of 66)

10-km-Lauf

□□□□□/□: 1 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□:

□□□□□: 1(of 10)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	5:49	3:28	1	-	2	0:01	1.67	5:49	3:28	1	-	2	0:01	
□□ 2	2.35	8:29	3:36	1	-	1	-	4.02	14:18	3:33	1	-	1	-	
□□ 3	2.35	8:37	3:39	1	-	2	0:01	6.37	22:55	3:35	1	-	2	0:01	
□□ 4	2.35	8:49	3:45	1	-	1	-	8.72	31:44	3:38	1	-	1	-	
□□□ Ziel	1.28	4:35	3:34	1	-	1	-	10.00	36:19	3:37	1	-	1	-	