



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Krainhöfner, Florian

□□: X-Runners Jena e.V

□□: 336

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 38:41

□□: 15.51 km/h

□□□□: 3:52 min/km

□□□□□/□□□□: 5 (of 66)

□□□□□/□: 5 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 38:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:07	3:39	1	-	5	0:19	1.67	6:07	3:39	1	-	5	0:19	
□□ 2	2.35	9:18	3:57	1	-	5	0:49	4.02	15:25	3:50	1	-	5	1:07	
□□ 3	2.35	9:13	3:55	1	-	5	0:37	6.37	24:38	3:52	1	-	5	1:44	
□□ 4	2.35	9:12	3:54	1	-	5	0:23	8.72	33:50	3:52	1	-	5	2:06	
□□□ Ziel	1.28	4:51	3:47	1	-	3	0:16	10.00	38:41	3:52	1	-	5	2:22	