



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Fritsch, Alexander

□□: Rennsteiglaufverein/LG Süd
 □□: 316

□□: 10.00 km
 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 39:01

□□: 15.38 km/h
 □□□□: 3:54 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 66)

□□□□□/□: 6 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:15	3:44	2	0:26	6	0:27	1.67	6:15	3:44	2	0:26	6	0:27
□□ 2	2.35	9:29	4:02	2	1:00	6	1:00	4.02	15:44	3:54	2	1:26	6	1:26
□□ 3	2.35	9:13	3:55	2	0:36	5	0:37	6.37	24:57	3:55	2	2:02	6	2:03
□□ 4	2.35	9:05	3:51	2	0:16	3	0:16	8.72	34:02	3:54	2	2:18	6	2:18
□□□ Ziel	1.28	4:59	3:53	2	0:24	6	0:24	10.00	39:01	3:54	2	2:42	6	2:42