



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

**Stutzig, Henrik**

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 348

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 40:37

□□: 14.77 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□□: 8 (of 66)

□□□□□□/□: 8 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 40:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	6:35	3:56	1	-	8	0:47	1.67	6:35	3:56	1	-	8	0:47
□□ 2	2.35	9:29	4:02	1	-	6	1:00	4.02	16:04	3:59	1	-	7	1:46
□□ 3	2.35	9:38	4:05	1	-	8	1:02	6.37	25:42	4:02	1	-	7	2:48
□□ 4	2.35	9:38	4:05	1	-	8	0:49	8.72	35:20	4:03	1	-	8	3:36
□□□ Ziel	1.28	5:17	4:07	1	-	9	0:42	10.00	40:37	4:03	1	-	8	4:18