



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Brück, Tom

□□: Langstrecke Arnstadt

□□: 307

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 40:52

□□: 14.68 km/h

□□□□: 4:05 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 66)

□□□□□/□: 9 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:37	3:57	3	0:48	9	0:49	1.67	6:37	3:57	3	0:48	9	0:49
□□ 2	2.35	9:31	4:02	3	1:02	9	1:02	4.02	16:08	4:00	3	1:50	8	1:50
□□ 3	2.35	9:38	4:05	3	1:01	8	1:02	6.37	25:46	4:02	3	2:51	9	2:52
□□ 4	2.35	9:51	4:11	3	1:02	9	1:02	8.72	35:37	4:05	3	3:53	9	3:53
□□□ Ziel	1.28	5:15	4:06	3	0:40	8	0:40	10.00	40:52	4:05	3	4:33	9	4:33