



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Grosser, Christopher

□□□: 45:13

□□: Maik sagt!

□□: 13.27 km/h

□□: 320

□□□□: 4:31 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 13 (of 66)

10-km-Lauf

□□□□□/□: 12 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□:

□□□□□: 4(of 10)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:58	4:10	4	1:09	15	1:10	1.67	6:58	4:10	4	1:09	15	1:10	
□□ 2	2.35	10:31	4:28	4	2:02	12	2:02	4.02	17:29	4:20	4	3:11	13	3:11	
□□ 3	2.35	11:03	4:42	6	2:26	15	2:27	6.37	28:32	4:28	4	5:37	12	5:38	
□□ 4	2.35	11:00	4:40	5	2:11	13	2:11	8.72	39:32	4:32	4	7:48	12	7:48	
□□□ Ziel	1.28	5:41	4:26	4	1:06	12	1:06	10.00	45:13	4:31	4	8:54	12	8:54	