



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Reißland, Jens

□□: Arnstadt

□□: 342

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 45:36

□□: 13.16 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□□: 14 (of 66)

□□□□□/□: 13 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:10	4:17	5	1:21	18	1:22	1.67	7:10	4:17	5	1:21	18	1:22	
□□ 2	2.35	10:47	4:35	6	2:18	16	2:18	4.02	17:57	4:27	6	3:39	18	3:39	
□□ 3	2.35	10:57	4:39	4	2:20	12	2:21	6.37	28:54	4:32	5	5:59	14	6:00	
□□ 4	2.35	10:55	4:38	4	2:06	12	2:06	8.72	39:49	4:33	5	8:05	13	8:05	
□□□ Ziel	1.28	5:47	4:31	5	1:12	14	1:12	10.00	45:36	4:33	5	9:17	13	9:17	