



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Köster, Frank

□□: Dresden

□□: 335

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 46:06

□□: 13.02 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 66)

□□□□□/□: 14 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 40:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:26	4:27	5	0:54	24	1:38	1.67	7:26	4:27	5	0:54	24	1:38	
□□ 2	2.35	10:49	4:36	3	1:20	17	2:20	4.02	18:15	4:32	4	2:07	20	3:57	
□□ 3	2.35	10:59	4:40	3	1:25	13	2:23	6.37	29:14	4:35	3	3:32	18	6:20	
□□ 4	2.35	11:03	4:42	3	1:34	14	2:14	8.72	40:17	4:37	3	5:06	16	8:33	
□□□ Ziel	1.28	5:49	4:32	3	0:43	15	1:14	10.00	46:06	4:36	3	5:49	14	9:47	