



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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 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 |