



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Álvarez, Oscar Emiliano

□□: Ilmenau

□□: 302

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 46:34

□□: 12.88 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 66)

□□□□□/□: 17 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 38:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:41	4:00	2	0:34	11	0:53	1.67	6:41	4:00	2	0:34	11	0:53	
□□ 2	2.35	10:42	4:33	2	1:24	13	2:13	4.02	17:23	4:19	2	1:58	12	3:05	
□□ 3	2.35	11:20	4:49	2	2:07	17	2:44	6.37	28:43	4:30	2	4:05	13	5:49	
□□ 4	2.35	11:34	4:55	2	2:22	23	2:45	8.72	40:17	4:37	2	6:27	16	8:33	
□□□ Ziel	1.28	6:17	4:54	2	1:26	23	1:42	10.00	46:34	4:39	2	7:53	17	10:15	