



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

0000

Hofmann, Mario

000: 47:01

00: Die flinken Gerataler/ TSV 1880 Elgersburg

00: 12.76 km/h

00: 329

0000: 4:42 min/km

00: 10.00 km

00000/000: 19 (of 66)

10-km-Lauf

00000/0: 18 (of 48)

000000: 36:19

0000:

00000: 4(of 9)

Senioren M50 (50-54 Jahre)

0000000: 40:17

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 1	1.67	7:15	4:20	4	0:43	21	1:27	1.67	7:15	4:20	4	0:43	21	1:27
00 2	2.35	10:52	4:37	4	1:23	19	2:23	4.02	18:07	4:30	3	1:59	19	3:49
00 3	2.35	11:20	4:49	4	1:46	17	2:44	6.37	29:27	4:37	4	3:45	19	6:33
00 4	2.35	11:31	4:54	6	2:02	21	2:42	8.72	40:58	4:41	4	5:47	18	9:14
000 Ziel	1.28	6:03	4:43	4	0:57	18	1:28	10.00	47:01	4:42	4	6:44	18	10:42