



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Seever, Thorsten

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 344

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 47:17

□□: 12.69 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□□: 21 (of 66)

□□□□□/□: 20 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 5(of 9)

□□□□□□□: 40:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:14	4:19	3	0:42	20	1:26	1.67	7:14	4:19	3	0:42	20	1:26	
□□ 2	2.35	11:03	4:42	5	1:34	21	2:34	4.02	18:17	4:32	5	2:09	21	3:59	
□□ 3	2.35	11:28	4:52	6	1:54	20	2:52	6.37	29:45	4:40	5	4:03	21	6:51	
□□ 4	2.35	11:26	4:51	4	1:57	18	2:37	8.72	41:11	4:43	5	6:00	20	9:27	
□□□ Ziel	1.28	6:06	4:45	6	1:00	20	1:31	10.00	47:17	4:43	5	7:00	20	10:58	