



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

0000

Aladisch, Stev

00: Trailrunning- Crew Thüringen

00: 301

00: 10.00 km

10-km-Lauf

0000:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

000: 48:32

00: 12.36 km/h

0000: 4:51 min/km

00000/000: 28 (of 66)

00000/0: 25 (of 48)

000000: 36:19

00000: 3(of 5)

0000000: 42:47

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	8:06	4:51	3	1:20	36	2:18	1.67	8:06	4:51	3	1:20	36	2:18
00 2	2.35	11:51	5:02	3	1:57	32	3:22	4.02	19:57	4:57	3	3:17	34	5:39
00 3	2.35	11:34	4:55	2	1:29	25	2:58	6.37	31:31	4:56	3	4:46	32	8:37
00 4	2.35	11:20	4:49	2	0:57	17	2:31	8.72	42:51	4:54	3	5:43	29	11:07
000 Ziel	1.28	5:41	4:26	2	0:02	12	1:06	10.00	48:32	4:51	3	5:45	25	12:13