



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

**Aladisch, Stev**

□□: Trailrunning- Crew Thüringen

□□: 301

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 48:32

□□: 12.36 km/h

□□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 66)

□□□□□/□: 25 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 42:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 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
□□ 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
□□ 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
□□ 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
□□□ 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