



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Bauer, Jörg

□□: Grundschule Ohrdruf

□□: 373

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 48:27

□□: 12.38 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 66)

□□□□□/□: 23 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 48:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:28	4:28	1	-	25	1:40	1.67	7:28	4:28	1	-	25	1:40
□□ 2	2.35	11:17	4:48	1	-	25	2:48	4.02	18:45	4:39	1	-	23	4:27
□□ 3	2.35	11:32	4:54	1	-	23	2:56	6.37	30:17	4:45	1	-	23	7:23
□□ 4	2.35	11:44	4:59	1	-	24	2:55	8.72	42:01	4:49	1	-	23	10:17
□□□ Ziel	1.28	6:26	5:01	1	-	26	1:51	10.00	48:27	4:50	1	-	23	12:08