



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Raschke, Henry

□□: Ilmenau

□□: 375

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:44

□□: 12.06 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 66)

□□□□□/□: 29 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 40:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:56	4:09	2	0:21	14	1:08	1.67	6:56	4:09	2	0:21	14	1:08	
□□ 2	2.35	10:54	4:38	2	1:25	20	2:25	4.02	17:50	4:26	2	1:46	16	3:32	
□□ 3	2.35	11:42	4:58	2	2:04	29	3:06	6.37	29:32	4:38	2	3:50	20	6:38	
□□ 4	2.35	13:02	5:32	2	3:24	34	4:13	8.72	42:34	4:52	2	7:14	28	10:50	
□□□ Ziel	1.28	7:10	5:35	2	1:53	34	2:35	10.00	49:44	4:58	2	9:07	29	13:25	