



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

0000

Glienke, Marcus

00: Kinderklinik Arnstadt

00: 318

00: 10.00 km

10-km-Lauf

0000:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

000: 50:08

00: 11.97 km/h

0000: 5:01 min/km

00000/000: 34 (of 66)

00000/0: 31 (of 48)

000000: 36:19

00000: 3(of 4)

0000000: 38:41

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	7:54	4:43	3	1:47	34	2:06	1.67	7:54	4:43	3	1:47	34	2:06
00 2	2.35	11:34	4:55	3	2:16	28	3:05	4.02	19:28	4:50	3	4:03	31	5:10
00 3	2.35	12:02	5:07	3	2:49	31	3:26	6.37	31:30	4:56	3	6:52	31	8:36
00 4	2.35	12:03	5:07	3	2:51	28	3:14	8.72	43:33	4:59	3	9:43	31	11:49
000 Ziel	1.28	6:35	5:08	3	1:44	28	2:00	10.00	50:08	5:00	3	11:27	31	13:49