



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Vettrich, Maik

□□: Adler-Arnstadt

□□: 360

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 50:27

□□: 11.89 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□□: 35 (of 66)

□□□□□/□: 32 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 36:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:31	4:30	7	1:42	26	1:43	1.67	7:31	4:30	7	1:42	26	1:43	
□□ 2	2.35	11:37	4:56	7	3:08	29	3:08	4.02	19:08	4:45	7	4:50	28	4:50	
□□ 3	2.35	12:06	5:08	7	3:29	33	3:30	6.37	31:14	4:54	7	8:19	29	8:20	
□□ 4	2.35	12:28	5:18	7	3:39	31	3:39	8.72	43:42	5:00	7	11:58	32	11:58	
□□□ Ziel	1.28	6:45	5:16	8	2:10	32	2:10	10.00	50:27	5:02	7	14:08	32	14:08	