



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Hahnemann, Norbert

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 164

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 55:03

□□: 10.90 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 68)

□□□□□/□: 41 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 48:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:17	4:57	2	1:02	44	2:39	1.67	8:17	4:57	2	1:02	44	2:39
□□ 2	2.35	13:09	5:35	2	1:43	45	4:27	4.02	21:26	5:19	2	2:45	44	7:06
□□ 3	2.35	13:07	5:34	2	1:31	40	4:27	6.37	34:33	5:25	2	4:16	43	11:33
□□ 4	2.35	13:15	5:38	2	1:35	42	4:33	8.72	47:48	5:28	2	5:51	42	16:06
□□□ Ziel	1.28	7:15	5:39	2	0:53	40	2:37	10.00	55:03	5:30	2	6:44	41	18:43