



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

**Täschner, Lars**

□□: Arnstadt

□□: 218

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 55:13

□□: 10.87 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 68)

□□□□□/□: 42 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 36:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:32	4:30	8	1:54	32	1:54	1.67	7:32	4:30	8	1:54	32	1:54
□□ 2	2.35	11:38	4:57	8	2:56	27	2:56	4.02	19:10	4:46	8	4:50	30	4:50
□□ 3	2.35	12:10	5:10	9	3:30	32	3:30	6.37	31:20	4:55	8	8:20	27	8:20
□□ 4	2.35	12:50	5:27	10	4:08	36	4:08	8.72	44:10	5:03	8	12:28	31	12:28
□□□ Ziel	1.28	11:03	8:37	11	6:25	52	6:25	10.00	55:13	5:31	11	18:53	42	18:53