



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

0000

Zöllner, Marcel

00: R#DE

00: 205

00: 10.00 km

10-km-Lauf

0000:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

000: 56:25

00: 10.64 km/h

0000: 5:38 min/km

00000/0000: 54 (of 68)

00000/0: 44 (of 52)

000000: 36:20

00000: 3(of 4)

0000000: 41:22

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	8:05	4:50	3	2:14	37	2:27	1.67	8:05	4:50	3	2:14	37	2:27
00 2	2.35	12:45	5:25	3	3:00	40	4:03	4.02	20:50	5:10	3	5:14	41	6:30
00 3	2.35	13:10	5:36	2	3:12	41	4:30	6.37	34:00	5:20	3	8:26	41	11:00
00 4	2.35	13:55	5:55	3	3:41	45	5:13	8.72	47:55	5:29	3	12:07	43	16:13
000 Ziel	1.28	8:30	6:38	4	2:56	48	3:52	10.00	56:25	5:38	3	15:03	44	20:05