



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Richter, Christian

□□: Arnstadt

□□: 183

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:00:09

□□: 9.98 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□□: 58 (of 68)

□□□□□/□: 47 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 41:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	9:13	5:31	7	3:00	48	3:35	1.67	9:13	5:31	7	3:00	48	3:35
□□ 2	2.35	14:07	6:00	7	4:31	47	5:25	4.02	23:20	5:48	7	7:31	47	9:00
□□ 3	2.35	14:26	6:08	7	4:39	48	5:46	6.37	37:46	5:55	7	12:10	48	14:46
□□ 4	2.35	14:14	6:03	7	4:09	47	5:32	8.72	52:00	5:57	7	16:19	47	20:18
□□□ Ziel	1.28	8:09	6:22	7	2:39	47	3:31	10.00	1:00:09	6:00	7	18:58	47	23:49