



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Kratzer, Thomas

□□: Evangelischer Kindergarten Arnstadt

□□: 175

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:00:09

□□: 9.98 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 68)

□□□□□/□: 47 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 40:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:08	5:28	6	3:08	47	3:30	1.67	9:08	5:28	6	3:08	47	3:30
□□ 2	2.35	14:11	6:02	6	4:47	48	5:29	4.02	23:19	5:48	6	7:55	46	8:59
□□ 3	2.35	14:23	6:07	6	4:37	47	5:43	6.37	37:42	5:55	6	12:32	47	14:42
□□ 4	2.35	14:32	6:11	6	4:36	48	5:50	8.72	52:14	5:59	6	17:08	48	20:32
□□□ Ziel	1.28	7:55	6:11	6	2:22	46	3:17	10.00	1:00:09	6:00	6	19:30	47	23:49