



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Dehmel, Gerhard

□□: ThwV Ilmenau

□□: 209

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M80 (80-84 Jahre)

□□□: 1:04:18

□□: 9.33 km/h

□□□□: 6:26 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 68)

□□□□□/□: 49 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:04:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	9:26	5:38	1	-	49	3:48	1.67	9:26	5:38	1	-	49	3:48
□□ 2	2.35	15:02	6:23	1	-	50	6:20	4.02	24:28	6:05	1	-	49	10:08
□□ 3	2.35	15:29	6:35	1	-	49	6:49	6.37	39:57	6:16	1	-	49	16:57
□□ 4	2.35	15:45	6:42	1	-	50	7:03	8.72	55:42	6:23	1	-	49	24:00
□□□ Ziel	1.28	8:36	6:43	1	-	49	3:58	10.00	1:04:18	6:25	1	-	49	27:58