



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

REYES, Gilbert

□□: ARNSTADT

□□: 210

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:04:59

□□: 9.23 km/h

□□□□: 6:30 min/km

□□□□□/□□□: 66 (of 68)

□□□□□/□: 50 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:25	5:02	4	2:34	45	2:47	1.67	8:25	5:02	4	2:34	45	2:47
□□ 2	2.35	16:41	7:05	4	6:56	51	7:59	4.02	25:06	6:14	4	9:30	51	10:46
□□ 3	2.35	16:43	7:06	4	6:45	50	8:03	6.37	41:49	6:33	4	16:15	51	18:49
□□ 4	2.35	15:18	6:30	4	5:04	49	6:36	8.72	57:07	6:33	4	21:19	50	25:25
□□□ Ziel	1.28	7:52	6:08	3	2:18	45	3:14	10.00	1:04:59	6:29	4	23:37	50	28:39