



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Dudek, Harald

□□: Buchenläufer Arnstadt

□□: 157

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M75 (75-79 Jahre)

□□□: 1:09:40

□□: 8.61 km/h

□□□□: 6:58 min/km

□□□□□/□□□□: 67 (of 68)

□□□□□□/□: 51 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:09:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	9:32	5:42	1	-	51	3:54	1.67	9:32	5:42	1	-	51	3:54
□□ 2	2.35	15:01	6:23	1	-	49	6:19	4.02	24:33	6:06	1	-	50	10:13
□□ 3	2.35	17:02	7:14	1	-	51	8:22	6.37	41:35	6:31	1	-	50	18:35
□□ 4	2.35	18:04	7:41	1	-	52	9:22	8.72	59:39	6:50	1	-	51	27:57
□□□ Ziel	1.28	10:01	7:49	1	-	51	5:23	10.00	1:09:40	6:58	1	-	51	33:20