



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Aulich, André

□□: Arnstadt

□□: 151

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:11:36

□□: 8.38 km/h

□□□□: 7:10 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 68)

□□□□□/□: 52 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 40:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:57	5:57	4	3:49	52	4:19	1.67	9:57	5:57	4	3:49	52	4:19	
□□ 2	2.35	16:49	7:09	4	7:19	52	8:07	4.02	26:46	6:39	4	11:08	52	12:26	
□□ 3	2.35	17:39	7:30	4	8:00	52	8:59	6.37	44:25	6:58	4	19:08	52	21:25	
□□ 4	2.35	17:33	7:28	4	7:40	51	8:51	8.72	1:01:58	7:06	4	26:48	52	30:16	
□□□ Ziel	1.28	9:38	7:31	4	4:17	50	5:00	10.00	1:11:36	7:09	4	31:05	52	35:16	