



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Ritter, Tommy

□□: Arnstadt

□□: 100

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 28:52

□□: 10.39 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 30)

□□□□□/□: 17 (of 20)

□□□□□□: 20:08

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 20:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	7:10	5:11	2	1:41	17	1:41	1.38	7:10	5:11	2	1:41	17	1:41
□□ 2	2.34	13:51	5:55	2	4:21	16	4:21	3.72	21:01	5:38	2	6:02	16	6:02
□□□ Ziel	1.28	7:51	6:07	2	2:42	18	2:42	5.00	28:52	5:46	2	8:44	17	8:44