



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Hartung, Patrick

□□: Arnstadt

□□: 102

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 22:10

□□: 13.53 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 30)

□□□□□/□: 4 (of 20)

□□□□□□: 20:08

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□: 22:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	5:56	4:17	1	-	4	0:27	1.38	5:56	4:17	1	-	4	0:27	
□□ 2	2.34	10:42	4:34	1	-	3	1:12	3.72	16:38	4:28	1	-	4	1:39	
□□□ Ziel	1.28	5:32	4:19	1	-	3	0:23	5.00	22:10	4:26	1	-	4	2:02	