



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Klütsch, Carsten

□□: RSV Adler Arnstadt

□□: 97

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 24:03

□□: 12.47 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 30)

□□□□□/□: 9 (of 20)

□□□□□□: 20:08

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 22:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:15	4:31	3	0:19	8	0:46	1.38	6:15	4:31	3	0:19	8	0:46
□□ 2	2.34	11:26	4:53	2	0:44	7	1:56	3.72	17:41	4:45	3	1:03	8	2:42
□□□ Ziel	1.28	6:22	4:58	3	0:50	9	1:13	5.00	24:03	4:48	3	1:53	9	3:55