



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Heinrich, Mario

□□: Ostäuser SV

□□: 82

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 27:20

□□: 10.98 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 30)

□□□□□/□: 13 (of 20)

□□□□□□: 20:08

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 27:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:53	4:59	1	-	13	1:24	1.38	6:53	4:59	1	-	13	1:24
□□ 2	2.34	13:03	5:34	1	-	12	3:33	3.72	19:56	5:21	1	-	13	4:57
□□□ Ziel	1.28	7:24	5:46	1	-	15	2:15	5.00	27:20	5:28	1	-	13	7:12