



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Naue, Sacha

□□: Weimar

□□: 88

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 28:37

□□: 10.48 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 30)

□□□□□/□: 15 (of 20)

□□□□□□: 20:08

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 28:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	7:19	5:18	1	-	19	1:50	1.38	7:19	5:18	1	-	19	1:50
□□ 2	2.34	13:35	5:48	1	-	14	4:05	3.72	20:54	5:37	1	-	15	5:55
□□□ Ziel	1.28	7:43	6:01	1	-	16	2:34	5.00	28:37	5:43	1	-	15	8:29