



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Tiews, Sönke

□□: FV Hochsprung mit Musik

□□: 91

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

männliche Jugend U16 (14-15 Jahre)

□□□: 30:29

□□: 9.84 km/h

□□□□: 6:06 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 30)

□□□□□/□: 18 (of 20)

□□□□□□: 20:08

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 22:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	7:09	5:10	3	1:25	14	1:40	1.38	7:09	5:10	3	1:25	14	1:40
□□ 2	2.34	16:04	6:51	3	5:17	18	6:34	3.72	23:13	6:14	3	6:42	18	8:14
□□□ Ziel	1.28	7:16	5:40	3	1:38	11	2:07	5.00	30:29	6:05	3	8:20	18	10:21