



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Freitag, Roman

□□□: 38:55

□□: GutsMuths-Rennsteiglaufverein / TRCT Racing Team 15.42 km/h

□□: 159

□□□□: 3:53 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 3 (of 68)

10-km-Lauf

□□□□□/□: 3 (of 52)

□□□□:

□□□□□: 2(of 11)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□: 36:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	5:43	3:25	2	0:05	2	0:05	1.67	5:43	3:25	2	0:05	2	0:05
□□ 2	2.35	9:07	3:52	2	0:25	3	0:25	4.02	14:50	3:41	2	0:30	3	0:30
□□ 3	2.35	9:18	3:57	2	0:38	3	0:38	6.37	24:08	3:47	2	1:08	3	1:08
□□ 4	2.35	9:33	4:03	2	0:51	3	0:51	8.72	33:41	3:51	2	1:59	3	1:59
□□□ Ziel	1.28	5:14	4:05	3	0:36	5	0:36	10.00	38:55	3:53	2	2:35	3	2:35