



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

**Maternowski, Tino**

□□: N3 Sportverein e.V.

□□: 179

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 39:40

□□: 15.13 km/h

□□□□: 3:58 min/km

□□□□□/□□□□: 4 (of 68)

□□□□□/□: 4 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 3(of 11)

□□□□□□□: 36:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	5:49	3:28	3	0:11	3	0:11	1.67	5:49	3:28	3	0:11	3	0:11
□□ 2	2.35	9:29	4:02	3	0:47	5	0:47	4.02	15:18	3:48	3	0:58	4	0:58
□□ 3	2.35	9:36	4:05	3	0:56	5	0:56	6.37	24:54	3:54	3	1:54	4	1:54
□□ 4	2.35	9:42	4:07	3	1:00	5	1:00	8.72	34:36	3:58	3	2:54	4	2:54
□□□ Ziel	1.28	5:04	3:57	2	0:26	3	0:26	10.00	39:40	3:57	3	3:20	4	3:20