



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Münch, Andreas

□□: Nesselal OT Pfullendorf

□□: 206

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 40:31

□□: 14.81 km/h

□□□□: 4:03 min/km

□□□□□/□□□□: 6 (of 68)

□□□□□/□: 6 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 40:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:08	3:40	1	-	7	0:30	1.67	6:08	3:40	1	-	7	0:30	
□□ 2	2.35	9:30	4:02	1	-	7	0:48	4.02	15:38	3:53	1	-	7	1:18	
□□ 3	2.35	9:39	4:06	1	-	6	0:59	6.37	25:17	3:58	1	-	7	2:17	
□□ 4	2.35	9:53	4:12	1	-	8	1:11	8.72	35:10	4:01	1	-	7	3:28	
□□□ Ziel	1.28	5:21	4:10	1	-	7	0:43	10.00	40:31	4:03	1	-	6	4:11	