



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Wilck, Andreas

□□: Sömmerdaer Gipfelstürmer

□□: 196

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 40:39

□□: 14.76 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 68)

□□□□□/□: 7 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 40:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:00	3:35	1	-	6	0:22	1.67	6:00	3:35	1	-	6	0:22	
□□ 2	2.35	9:24	4:00	1	-	4	0:42	4.02	15:24	3:49	1	-	5	1:04	
□□ 3	2.35	9:46	4:09	1	-	8	1:06	6.37	25:10	3:57	1	-	6	2:10	
□□ 4	2.35	9:56	4:13	1	-	9	1:14	8.72	35:06	4:01	1	-	6	3:24	
□□□ Ziel	1.28	5:33	4:20	1	-	11	0:55	10.00	40:39	4:03	1	-	7	4:19	