



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Grosser, Torsten

□□: AP Racing Team Apolda

□□: 162

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 40:41

□□: 14.75 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 68)

□□□□□/□: 8 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 39:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:12	3:42	3	0:02	10	0:34	1.67	6:12	3:42	3	0:02	10	0:34
□□ 2	2.35	9:35	4:04	2	0:06	8	0:53	4.02	15:47	3:55	2	0:08	9	1:27
□□ 3	2.35	9:45	4:08	2	0:15	7	1:05	6.37	25:32	4:00	2	0:23	8	2:32
□□ 4	2.35	9:51	4:11	2	0:17	7	1:09	8.72	35:23	4:03	2	0:40	8	3:41
□□□ Ziel	1.28	5:18	4:08	2	0:08	6	0:40	10.00	40:41	4:04	2	0:48	8	4:21