



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Kneise, Wolfram

□□: SG Einheit Arnstadt

□□: 172

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 43:27

□□: 13.81 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 68)

□□□□□/□: 13 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 36:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:39	3:58	5	1:01	13	1:01	1.67	6:39	3:58	5	1:01	13	1:01	
□□ 2	2.35	10:19	4:23	5	1:37	13	1:37	4.02	16:58	4:13	5	2:38	13	2:38	
□□ 3	2.35	10:25	4:25	5	1:45	13	1:45	6.37	27:23	4:17	5	4:23	13	4:23	
□□ 4	2.35	10:32	4:28	5	1:50	13	1:50	8.72	37:55	4:20	5	6:13	13	6:13	
□□□ Ziel	1.28	5:32	4:19	5	0:54	10	0:54	10.00	43:27	4:20	5	7:07	13	7:07	