



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Hülle, Jörg

□□: Alkersleben

□□: 217

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 45:25

□□: 13.21 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 68)

□□□□□/□: 14 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 39:53

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.67 | 6:54 | 4:07 | 4 | 0:44 | 14 | 1:16 | 1.67 | 6:54 | 4:07 | 4 | 0:44 | 14 | 1:16 | |
| □□ 2 | 2.35 | 10:44 | 4:34 | 4 | 1:15 | 16 | 2:02 | 4.02 | 17:38 | 4:23 | 4 | 1:59 | 15 | 3:18 | |
| □□ 3 | 2.35 | 10:53 | 4:37 | 4 | 1:23 | 14 | 2:13 | 6.37 | 28:31 | 4:28 | 4 | 3:22 | 14 | 5:31 | |
| □□ 4 | 2.35 | 11:01 | 4:41 | 4 | 1:27 | 14 | 2:19 | 8.72 | 39:32 | 4:32 | 4 | 4:49 | 14 | 7:50 | |
| □□□ Ziel | 1.28 | 5:53 | 4:35 | 4 | 0:43 | 15 | 1:15 | 10.00 | 45:25 | 4:32 | 4 | 5:32 | 14 | 9:05 | |