



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	