



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Wächter, Hartmut

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 194

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 46:10

□□: 13.00 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 68)

□□□□□/□: 17 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 46:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:00	4:11	1	-	18	1:22	1.67	7:00	4:11	1	-	18	1:22	
□□ 2	2.35	10:54	4:38	1	-	17	2:12	4.02	17:54	4:27	1	-	18	3:34	
□□ 3	2.35	11:03	4:42	1	-	17	2:23	6.37	28:57	4:32	1	-	17	5:57	
□□ 4	2.35	11:03	4:42	1	-	15	2:21	8.72	40:00	4:35	1	-	16	8:18	
□□□ Ziel	1.28	6:10	4:49	1	-	18	1:32	10.00	46:10	4:36	1	-	17	9:50	