



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

**Sahl, Andreas**

□□: RSV Adler Arnstadt

□□: 211

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 46:20

□□: 12.95 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 68)

□□□□□/□: 18 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 46:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:55	4:08	1	-	15	1:17	1.67	6:55	4:08	1	-	15	1:17	
□□ 2	2.35	10:43	4:33	1	-	15	2:01	4.02	17:38	4:23	1	-	15	3:18	
□□ 3	2.35	10:58	4:40	1	-	16	2:18	6.37	28:36	4:29	1	-	16	5:36	
□□ 4	2.35	11:26	4:51	1	-	20	2:44	8.72	40:02	4:35	1	-	18	8:20	
□□□ Ziel	1.28	6:18	4:55	1	-	22	1:40	10.00	46:20	4:38	1	-	18	10:00	