



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Grune, Sascha

□□: Rennsteig Borussen

□□: 213

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 46:58

□□: 12.78 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□□: 20 (of 68)

□□□□□/□: 19 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 40:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:23	4:25	2	1:15	29	1:45	1.67	7:23	4:25	2	1:15	29	1:45	
□□ 2	2.35	11:20	4:49	2	1:50	21	2:38	4.02	18:43	4:39	2	3:05	25	4:23	
□□ 3	2.35	11:19	4:48	2	1:40	19	2:39	6.37	30:02	4:42	2	4:45	21	7:02	
□□ 4	2.35	11:05	4:42	2	1:12	17	2:23	8.72	41:07	4:42	2	5:57	19	9:25	
□□□ Ziel	1.28	5:51	4:34	2	0:30	14	1:13	10.00	46:58	4:41	2	6:27	19	10:38	