



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Krüger, Thomas

□□: N3 Sportverein e.V.

□□: 176

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 47:32

□□: 12.62 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 68)

□□□□□/□: 20 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 7(of 11)

□□□□□□□: 36:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:01	4:12	7	1:23	20	1:23	1.67	7:01	4:12	7	1:23	20	1:23
□□ 2	2.35	10:55	4:38	7	2:13	19	2:13	4.02	17:56	4:27	7	3:36	20	3:36
□□ 3	2.35	11:23	4:50	7	2:43	20	2:43	6.37	29:19	4:36	7	6:19	19	6:19
□□ 4	2.35	11:49	5:01	7	3:07	23	3:07	8.72	41:08	4:43	7	9:26	20	9:26
□□□ Ziel	1.28	6:24	5:00	7	1:46	26	1:46	10.00	47:32	4:45	7	11:12	20	11:12