



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

## Rütze, Torsten

□□: SV 09 Arnstadt

□□: 185

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 47:33

□□: 12.62 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□□: 23 (of 68)

□□□□□/□: 21 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 39:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:15	4:20	6	1:05	25	1:37	1.67	7:15	4:20	6	1:05	25	1:37	
□□ 2	2.35	11:22	4:50	5	1:53	22	2:40	4.02	18:37	4:37	5	2:58	21	4:17	
□□ 3	2.35	11:25	4:51	5	1:55	21	2:45	6.37	30:02	4:42	5	4:53	21	7:02	
□□ 4	2.35	11:21	4:49	5	1:47	19	2:39	8.72	41:23	4:44	5	6:40	21	9:41	
□□□ Ziel	1.28	6:10	4:49	5	1:00	18	1:32	10.00	47:33	4:45	5	7:40	21	11:13	