



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 | |