



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Mölders, Martin

□□: Liberales Laufteam

□□: 208

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 48:19

□□: 12.42 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 68)

□□□□□/□: 23 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 48:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	7:15	4:20	1	-	25	1:37	1.67	7:15	4:20	1	-	25	1:37
□□ 2	2.35	11:26	4:51	1	-	25	2:44	4.02	18:41	4:38	1	-	24	4:21
□□ 3	2.35	11:36	4:56	1	-	23	2:56	6.37	30:17	4:45	1	-	23	7:17
□□ 4	2.35	11:40	4:57	1	-	21	2:58	8.72	41:57	4:48	1	-	23	10:15
□□□ Ziel	1.28	6:22	4:58	1	-	25	1:44	10.00	48:19	4:49	1	-	23	11:59