



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

0000

Topf, Marcel

00: Gutsmuths RSLV

00: 219

00: 10.00 km

10-km-Lauf

0000:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

000: 48:40

00: 12.33 km/h

0000: 4:52 min/km

00000/000: 27 (of 68)

00000/0: 24 (of 52)

000000: 36:20

00000: 2(of 7)

0000000: 41:11

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 1	1.67	7:24	4:25	3	1:11	30	1:46	1.67	7:24	4:25	3	1:11	30	1:46
00 2	2.35	11:34	4:55	2	1:58	26	2:52	4.02	18:58	4:43	2	3:09	26	4:38
00 3	2.35	11:39	4:57	2	1:52	24	2:59	6.37	30:37	4:48	2	5:01	26	7:37
00 4	2.35	11:44	4:59	2	1:39	22	3:02	8.72	42:21	4:51	2	6:40	25	10:39
000 Ziel	1.28	6:19	4:56	3	0:49	23	1:41	10.00	48:40	4:51	2	7:29	24	12:20