



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Bauer, Jörg

□□: Grundschule Ohrdruf

□□: 153

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 48:55

□□: 12.27 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□□: 28 (of 68)

□□□□□/□: 25 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 46:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:16	4:21	2	0:21	27	1:38	1.67	7:16	4:21	2	0:21	27	1:38	
□□ 2	2.35	11:23	4:50	2	0:40	23	2:41	4.02	18:39	4:38	2	1:01	22	4:19	
□□ 3	2.35	11:40	4:57	2	0:42	25	3:00	6.37	30:19	4:45	2	1:43	24	7:19	
□□ 4	2.35	11:53	5:03	2	0:27	25	3:11	8.72	42:12	4:50	2	2:10	24	10:30	
□□□ Ziel	1.28	6:43	5:14	2	0:25	32	2:05	10.00	48:55	4:53	2	2:35	25	12:35	