



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Lau, Siu Hin

□□: Jena

□□: 103

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 20:08

□□: 14.90 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 1 (of 30)

□□□□□/□: 1 (of 20)

□□□□□□: 20:08

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 20:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	5:29	3:58	1	-	1	-	1.38	5:29	3:58	1	-	1	-	
□□ 2	2.34	9:30	4:03	1	-	1	-	3.72	14:59	4:01	1	-	1	-	
□□□ Ziel	1.28	5:09	4:01	1	-	1	-	5.00	20:08	4:01	1	-	1	-	