



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Winkler, Norman

□□: Laufladen Erfurt OCR Team

□□: 198

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:32

□□: 12.11 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 68)

□□□□□/□: 26 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 41:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:38	4:34	4	1:25	33	2:00	1.67	7:38	4:34	4	1:25	33	2:00	
□□ 2	2.35	11:51	5:02	4	2:15	30	3:09	4.02	19:29	4:50	4	3:40	32	5:09	
□□ 3	2.35	12:01	5:06	3	2:14	28	3:21	6.37	31:30	4:56	4	5:54	31	8:30	
□□ 4	2.35	11:50	5:02	3	1:45	24	3:08	8.72	43:20	4:58	3	7:39	27	11:38	
□□□ Ziel	1.28	6:12	4:50	2	0:42	20	1:34	10.00	49:32	4:57	3	8:21	26	13:12	