



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Becker, Markus

□□: Gutsmuths Rennsteiglauf Verein

□□: 207

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 49:58

□□: 12.01 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 68)

□□□□□/□: 27 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 40:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:14	4:19	3	1:14	24	1:36	1.67	7:14	4:19	3	1:14	24	1:36	
□□ 2	2.35	11:25	4:51	3	2:01	24	2:43	4.02	18:39	4:38	3	3:15	22	4:19	
□□ 3	2.35	11:56	5:04	3	2:10	26	3:16	6.37	30:35	4:48	3	5:25	25	7:35	
□□ 4	2.35	12:27	5:17	5	2:31	31	3:45	8.72	43:02	4:56	3	7:56	26	11:20	
□□□ Ziel	1.28	6:56	5:25	5	1:23	36	2:18	10.00	49:58	4:59	3	9:19	27	13:38	