



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Furch, Norbert

□□: Die Bügeleisenbande

□□: 160

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:27

□□: 11.89 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□□: 32 (of 68)

□□□□□/□: 29 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 40:31

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.67 | 8:12 | 4:54 | 3 | 2:04 | 42 | 2:34 | 1.67 | 8:12 | 4:54 | 3 | 2:04 | 42 | 2:34 |
| □□ 2 | 2.35 | 11:58 | 5:05 | 3 | 2:28 | 34 | 3:16 | 4.02 | 20:10 | 5:00 | 3 | 4:32 | 36 | 5:50 |
| □□ 3 | 2.35 | 11:56 | 5:04 | 3 | 2:17 | 26 | 3:16 | 6.37 | 32:06 | 5:02 | 3 | 6:49 | 36 | 9:06 |
| □□ 4 | 2.35 | 12:02 | 5:07 | 3 | 2:09 | 26 | 3:20 | 8.72 | 44:08 | 5:03 | 3 | 8:58 | 30 | 12:26 |
| □□□ Ziel | 1.28 | 6:19 | 4:56 | 3 | 0:58 | 23 | 1:41 | 10.00 | 50:27 | 5:02 | 3 | 9:56 | 29 | 14:07 |