



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Stonek, Christian

□□: Liberales Laufteam

□□: 203

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 50:30

□□: 11.88 km/h

□□□□: 5:03 min/km

□□□□□/□□□□: 33 (of 68)

□□□□□/□: 30 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 41:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:19	4:22	2	1:06	28	1:41	1.67	7:19	4:22	2	1:06	28	1:41
□□ 2	2.35	11:49	5:01	3	2:13	29	3:07	4.02	19:08	4:45	3	3:19	29	4:48
□□ 3	2.35	12:19	5:14	4	2:32	34	3:39	6.37	31:27	4:56	3	5:51	30	8:27
□□ 4	2.35	12:17	5:13	4	2:12	29	3:35	8.72	43:44	5:00	4	8:03	29	12:02
□□□ Ziel	1.28	6:46	5:17	4	1:16	35	2:08	10.00	50:30	5:02	4	9:19	30	14:10