



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

## Hummrich, Stefan

□□: Kick-Box-Team Arnstadt e.V.

□□: 170

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 50:57

□□: 11.78 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 68)

□□□□□/□: 31 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 36:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:47	4:39	9	2:09	35	2:09	1.67	7:47	4:39	9	2:09	35	2:09	
□□ 2	2.35	11:51	5:02	9	3:09	30	3:09	4.02	19:38	4:53	9	5:18	33	5:18	
□□ 3	2.35	12:05	5:08	8	3:25	30	3:25	6.37	31:43	4:58	9	8:43	33	8:43	
□□ 4	2.35	12:35	5:21	8	3:53	33	3:53	8.72	44:18	5:04	9	12:36	32	12:36	
□□□ Ziel	1.28	6:39	5:11	8	2:01	29	2:01	10.00	50:57	5:05	8	14:37	31	14:37	