



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Forkel, Jan

□□: kein

□□: 158

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 51:03

□□: 11.75 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□□: 41 (of 68)

□□□□□/□: 34 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 40:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:45	4:38	5	1:45	34	2:07	1.67	7:45	4:38	5	1:45	34	2:07
□□ 2	2.35	12:03	5:07	5	2:39	35	3:21	4.02	19:48	4:55	5	4:24	34	5:28
□□ 3	2.35	12:17	5:13	5	2:31	33	3:37	6.37	32:05	5:02	5	6:55	35	9:05
□□ 4	2.35	12:18	5:14	4	2:22	30	3:36	8.72	44:23	5:05	5	9:17	33	12:41
□□□ Ziel	1.28	6:40	5:12	3	1:07	30	2:02	10.00	51:03	5:06	5	10:24	34	14:43