



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Seever, Thorsten

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 187

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 51:45

□□: 11.59 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 68)

□□□□□/□: 35 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 39:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:13	4:19	5	1:03	23	1:35	1.67	7:13	4:19	5	1:03	23	1:35
□□ 2	2.35	11:52	5:02	6	2:23	32	3:10	4.02	19:05	4:44	6	3:26	28	4:45
□□ 3	2.35	12:19	5:14	6	2:49	34	3:39	6.37	31:24	4:55	6	6:15	29	8:24
□□ 4	2.35	13:06	5:34	7	3:32	40	4:24	8.72	44:30	5:06	6	9:47	35	12:48
□□□ Ziel	1.28	7:15	5:39	7	2:05	40	2:37	10.00	51:45	5:10	6	11:52	35	15:25