



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Bogen, Norman

□□: Lauftreff Alteburg

□□: 156

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:26

□□: 11.23 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 68)

□□□□□/□: 37 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 41:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:13	4:55	6	2:00	43	2:35	1.67	8:13	4:55	6	2:00	43	2:35	
□□ 2	2.35	12:47	5:26	5	3:11	42	4:05	4.02	21:00	5:13	5	5:11	42	6:40	
□□ 3	2.35	12:48	5:26	5	3:01	37	4:08	6.37	33:48	5:18	5	8:12	39	10:48	
□□ 4	2.35	12:36	5:21	5	2:31	35	3:54	8.72	46:24	5:19	5	10:43	38	14:42	
□□□ Ziel	1.28	7:02	5:29	5	1:32	37	2:24	10.00	53:26	5:20	5	12:15	37	17:06	