



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

0000

Nimmow, Marvin

00: R#DE

00: 204

00: 10.00 km

10-km-Lauf

0000:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

000: 53:43

00: 11.17 km/h

0000: 5:22 min/km

00000/000: 46 (of 68)

00000/0: 38 (of 52)

000000: 36:20

00000: 2(of 4)

0000000: 41:22

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 1	1.67	8:04	4:49	2	2:13	36	2:26	1.67	8:04	4:49	2	2:13	36	2:26
00 2	2.35	12:41	5:23	2	2:56	39	3:59	4.02	20:45	5:09	2	5:09	39	6:25
00 3	2.35	13:14	5:37	3	3:16	43	4:34	6.37	33:59	5:20	2	8:25	40	10:59
00 4	2.35	13:00	5:31	2	2:46	38	4:18	8.72	46:59	5:23	2	11:11	40	15:17
000 Ziel	1.28	6:44	5:15	2	1:10	33	2:06	10.00	53:43	5:22	2	12:21	38	17:23