



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Nimmow, Marvin

□□: R☞DE

□□: 204

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 53:43

□□: 11.17 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 68)

□□□□□/□: 38 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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	
□□ 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	
□□ 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	
□□ 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	
□□□ 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	