



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Müller, Christoph

□□: Arnstadt

□□: 220

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 53:50

□□: 11.15 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 68)

□□□□□/□: 39 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 39:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:08	4:52	7	1:58	38	2:30	1.67	8:08	4:52	7	1:58	38	2:30	
□□ 2	2.35	12:30	5:19	7	3:01	37	3:48	4.02	20:38	5:07	7	4:59	37	6:18	
□□ 3	2.35	13:00	5:31	7	3:30	38	4:20	6.37	33:38	5:16	7	8:29	37	10:38	
□□ 4	2.35	13:05	5:34	6	3:31	39	4:23	8.72	46:43	5:21	7	12:00	39	15:01	
□□□ Ziel	1.28	7:07	5:33	6	1:57	38	2:29	10.00	53:50	5:23	7	13:57	39	17:30	