



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Siegfried Ritter

□□□: 50:35

□□: 262

□□: 11.86 km/h

□□□□: 5:03 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 27 (of 67)

10-km-Lauf (A-B-C Cup)

□□□□□/□: 23 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

Senioren M65 (65-69) L

□□□□□□□: 50:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	8:08	4:52	2	0:15	27	2:04	1.67	8:08	4:52	2	0:15	27	2:04	
Hammerecke	2.35	11:58	5:05	2	0:16	27	2:42	4.02	20:06	5:00	2	0:31	27	4:46	
□□□	2.35	11:59	5:05	1	-	21	2:36	6.37	32:05	5:02	2	0:29	25	7:22	
□□□	2.35	11:56	5:04	1	-	19	2:25	8.72	44:01	5:02	2	0:25	23	9:47	
Ziel	1.28	6:34	5:07	1	-	21	1:26	10.00	50:35	5:03	2	0:17	23	11:13	