



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Norbert Hahnemann

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 254

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Senioren M65 (65-69) L

□□□: 58:01

□□: 10.34 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 67)

□□□□□/□: 35 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 50:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	9:21	5:35	3	1:28	37	3:17	1.67	9:21	5:35	3	1:28	37	3:17
Hammerecke	2.35	13:46	5:51	3	2:04	37	4:30	4.02	23:07	5:45	3	3:32	37	7:47
□□□	2.35	13:58	5:56	3	1:59	36	4:35	6.37	37:05	5:49	3	5:29	37	12:22
□□□	2.35	13:39	5:48	3	1:43	31	4:08	8.72	50:44	5:49	3	7:08	35	16:30
Ziel	1.28	7:17	5:41	3	0:43	31	2:09	10.00	58:01	5:48	3	7:43	35	18:39