



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Tommy Ritter

□□□: 27:21

□□: 129

□□: 10.97 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□: 5.00 km

□□□□□/□□□: 15 (of 40)

5-km-Lauf

□□□□□/□: 13 (of 21)

□□□□□□: 17:54

□□□□:

□□□□□: 1(of 2)

Senioren M30 (30-34) M

□□□□□□□: 27:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.38	6:53	4:59	2	0:17	14	2:19	1.38	6:53	4:59	2	0:17	14	2:19	
Hammerecke	2.34	13:02	5:34	1	-	13	4:29	3.72	19:55	5:21	1	-	13	6:48	
Ziel	1.28	7:26	5:48	1	-	13	2:39	5.00	27:21	5:28	1	-	13	9:27	