



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Sven Grunwald

□□: IK.IW.IW. ♥ Team 2023

□□: 105

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) M

□□□: 33:28

□□: 8.96 km/h

□□□□: 6:41 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 40)

□□□□□/□: 18 (of 21)

□□□□□□: 17:54

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 17:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.38	8:42	6:18	5	4:08	20	4:08	1.38	8:42	6:18	5	4:08	20	4:08
Hammerecke	2.34	16:19	6:58	5	7:46	20	7:46	3.72	25:01	6:43	5	11:54	20	11:54
Ziel	1.28	8:27	6:36	4	3:40	17	3:40	5.00	33:28	6:41	5	15:34	18	15:34