



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Christian Stonek

□□□: 26:15

□□: 120

□□: 11.43 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□: 5.00 km

□□□□□/□□□: 13 (of 40)

5-km-Lauf

□□□□□/□: 11 (of 21)

□□□□□□: 17:54

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

Senioren M45 (45-49) M

□□□□□□□: 26:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.38	6:41	4:50	1	-	13	2:07	1.38	6:41	4:50	1	-	13	2:07	
Hammerecke	2.34	12:21	5:16	1	-	10	3:48	3.72	19:02	5:06	1	-	11	5:55	
Ziel	1.28	7:13	5:38	1	-	12	2:26	5.00	26:15	5:15	1	-	11	8:21	