



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Mario Heinrich

□□: Osthäuser SV

□□: 107

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54) M

□□□: 24:17

□□: 12.35 km/h

□□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 40)

□□□□□/□: 5 (of 21)

□□□□□□: 17:54

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 24:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.38	6:13	4:30	1	-	6	1:39	1.38	6:13	4:30	1	-	6	1:39	
Hammerecke	2.34	11:31	4:55	1	-	5	2:58	3.72	17:44	4:46	1	-	5	4:37	
Ziel	1.28	6:33	5:07	1	-	7	1:46	5.00	24:17	4:51	1	-	5	6:23	