



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Gunther Lehmann

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 114

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59) M

□□□: 24:03

□□: 12.47 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 40)

□□□□□/□: 4 (of 21)

□□□□□□: 17:54

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 24:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ 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	11:25	4:52	1	-	4	2:52	3.72	17:38	4:44	1	-	4	4:31
Ziel	1.28	6:25	5:00	1	-	5	1:38	5.00	24:03	4:48	1	-	4	6:09