



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Wolfgang Heß

□□□: 33:53

□□: 108

□□: 8.85 km/h

□□□□: 6:46 min/km

□□: 5.00 km

□□□□□/□□□: 32 (of 40)

5-km-Lauf

□□□□□/□: 19 (of 21)

□□□□□□: 17:54

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

Senioren M75 (75-79) M

□□□□□□□: 33:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.38	8:39	6:16	1	-	19	4:05	1.38	8:39	6:16	1	-	19	4:05	
Hammerecke	2.34	16:00	6:50	1	-	18	7:27	3.72	24:39	6:37	1	-	19	11:32	
Ziel	1.28	9:14	7:12	1	-	19	4:27	5.00	33:53	6:46	1	-	19	15:59	