



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Hans Kreuzau

□□: LTV Erfurt

□□: 277

□□: 10.00 km

10-km-Lauf (A-B-C Cup)

□□□□:

Senioren M35 (35-39) L

□□□: 40:45

□□: 14.72 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□□: 2 (of 67)

□□□□□/□: 2 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 40:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	6:32	3:54	1	-	5	0:28	1.67	6:32	3:54	1	-	5	0:28	
Hammerecke	2.35	9:28	4:01	1	-	2	0:12	4.02	16:00	3:58	1	-	2	0:40	
□□□	2.35	9:40	4:06	1	-	2	0:17	6.37	25:40	4:01	1	-	2	0:57	
□□□	2.35	9:46	4:09	1	-	3	0:15	8.72	35:26	4:03	1	-	2	1:12	
Ziel	1.28	5:19	4:09	1	-	3	0:11	10.00	40:45	4:04	1	-	2	1:23	