



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Martin Hofmann

□□□: 49:59

□□: 273

□□: 12.00 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 23 (of 67)

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

□□□□□/□: 19 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

Senioren M35 (35-39) L

□□□□□□□: 40:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	7:41	4:36	2	1:09	21	1:37	1.67	7:41	4:36	2	1:09	21	1:37	
Hammerecke	2.35	11:44	4:59	3	2:16	21	2:28	4.02	19:25	4:49	2	3:25	20	4:05	
□□□	2.35	11:55	5:04	3	2:15	20	2:32	6.37	31:20	4:55	2	5:40	19	6:37	
□□□	2.35	12:06	5:08	2	2:20	21	2:35	8.72	43:26	4:58	2	8:00	19	9:12	
Ziel	1.28	6:33	5:07	2	1:14	18	1:25	10.00	49:59	4:59	2	9:14	19	10:37	