



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

**Christian Garz**

□□: N3 Sportverein e.V.

□□: 209

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Senioren M40 (40-44) L

□□□: 44:15

□□: 13.56 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 67)

□□□□□/□: 8 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 41:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	6:40	3:59	3	0:09	9	0:36	1.67	6:40	3:59	3	0:09	9	0:36
Hammerecke	2.35	10:17	4:22	2	0:39	8	1:01	4.02	16:57	4:12	2	0:48	8	1:37
□□□	2.35	10:56	4:39	4	0:54	10	1:33	6.37	27:53	4:22	2	1:42	8	3:10
□□□	2.35	10:41	4:32	2	0:32	8	1:10	8.72	38:34	4:25	2	2:14	8	4:20
Ziel	1.28	5:41	4:26	2	0:22	8	0:33	10.00	44:15	4:25	2	2:36	8	4:53