



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Sebastian Esche

□□□: 45:31

□□: 260

□□: 13.18 km/h

□□□□: 4:33 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 11 (of 67)

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

□□□□□/□: 9 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□:

□□□□□: 3(of 11)

Senioren M40 (40-44) L

□□□□□□□: 41:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	7:21	4:24	5	0:50	14	1:17	1.67	7:21	4:24	5	0:50	14	1:17	
Hammerecke	2.35	10:39	4:31	5	1:01	12	1:23	4.02	18:00	4:28	4	1:51	12	2:40	
□□□	2.35	10:38	4:31	2	0:36	8	1:15	6.37	28:38	4:29	4	2:27	11	3:55	
□□□	2.35	10:54	4:38	3	0:45	9	1:23	8.72	39:32	4:32	3	3:12	9	5:18	
Ziel	1.28	5:59	4:40	4	0:40	10	0:51	10.00	45:31	4:33	3	3:52	9	6:09	