



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Wolfram Kneise

□□: Langstrecke Arnstadt

□□: 270

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Senioren M40 (40-44) L

□□□: 46:09

□□: 13.00 km/h

□□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 67)

□□□□□/□: 11 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 41:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	7:22	4:24	6	0:51	15	1:18	1.67	7:22	4:24	6	0:51	15	1:18	
Hammerecke	2.35	10:38	4:31	4	1:00	11	1:22	4.02	18:00	4:28	4	1:51	12	2:40	
□□□	2.35	10:50	4:36	3	0:48	9	1:27	6.37	28:50	4:31	5	2:39	12	4:07	
□□□	2.35	11:26	4:51	5	1:17	13	1:55	8.72	40:16	4:37	5	3:56	12	6:02	
Ziel	1.28	5:53	4:35	3	0:34	9	0:45	10.00	46:09	4:36	4	4:30	11	6:47	