



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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    |         |