



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Andy Lüdecke

□□: N3 Sportverein e.V.

□□: 232

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Senioren M40 (40-44) L

□□□: 46:15

□□: 12.97 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□□: 14 (of 67)

□□□□□/□: 12 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 41:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	6:39	3:58	2	0:08	7	0:35	1.67	6:39	3:58	2	0:08	7	0:35
Hammerecke	2.35	10:37	4:31	3	0:59	10	1:21	4.02	17:16	4:17	3	1:07	10	1:56
□□□	2.35	11:16	4:47	5	1:14	13	1:53	6.37	28:32	4:28	3	2:21	10	3:49
□□□	2.35	11:30	4:53	7	1:21	15	1:59	8.72	40:02	4:35	4	3:42	11	5:48
Ziel	1.28	6:13	4:51	6	0:54	15	1:05	10.00	46:15	4:37	5	4:36	12	6:53