



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

**sascha grune**

□□: Rennsteig-Borussen

□□: 271

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Senioren M40 (40-44) L

□□□: 47:45

□□: 12.57 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 67)

□□□□□/□: 16 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□□: 7(of 11)

□□□□□□□: 41:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	7:27	4:27	7	0:56	16	1:23	1.67	7:27	4:27	7	0:56	16	1:23	
Hammerecke	2.35	11:09	4:44	7	1:31	17	1:53	4.02	18:36	4:37	7	2:27	16	3:16	
□□□	2.35	11:32	4:54	7	1:30	16	2:09	6.37	30:08	4:43	7	3:57	17	5:25	
□□□	2.35	11:25	4:51	4	1:16	12	1:54	8.72	41:33	4:45	7	5:13	17	7:19	
Ziel	1.28	6:12	4:50	5	0:53	14	1:04	10.00	47:45	4:46	7	6:06	16	8:23	