



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

**Norbert Furch**

□□: Die Bügeleisenbande

□□: 208

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Senioren M40 (40-44) L

□□□: 54:32

□□: 11.00 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 67)

□□□□□/□: 29 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 41:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	9:00	5:23	9	2:29	32	2:56	1.67	9:00	5:23	9	2:29	32	2:56	
Hammerecke	2.35	13:04	5:33	8	3:26	31	3:48	4.02	22:04	5:29	8	5:55	30	6:44	
□□□	2.35	13:16	5:38	8	3:14	29	3:53	6.37	35:20	5:32	8	9:09	30	10:37	
□□□	2.35	12:49	5:27	8	2:40	27	3:18	8.72	48:09	5:31	8	11:49	29	13:55	
Ziel	1.28	6:23	4:59	8	1:04	17	1:15	10.00	54:32	5:27	8	12:53	29	15:10	