



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Thomas Tappert

□□□: 57:31

□□: 245

□□: 10.43 km/h

□□□□: 5:45 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 50 (of 67)

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

□□□□□/□: 33 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□:

□□□□□: 9(of 11)

Senioren M40 (40-44) L

□□□□□□□: 41:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	8:56	5:20	8	2:25	30	2:52	1.67	8:56	5:20	8	2:25	30	2:52
Hammerecke	2.35	13:32	5:45	9	3:54	34	4:16	4.02	22:28	5:35	9	6:19	33	7:08
□□□	2.35	13:55	5:55	9	3:53	34	4:32	6.37	36:23	5:42	9	10:12	34	11:40
□□□	2.35	13:57	5:56	9	3:48	34	4:26	8.72	50:20	5:46	9	14:00	34	16:06
Ziel	1.28	7:11	5:36	9	1:52	28	2:03	10.00	57:31	5:45	9	15:52	33	18:09