



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Matthias Schrader

□□□: 59:27

□□: 240

□□: 10.09 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 56 (of 67)

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

□□□□□/□: 38 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□:

□□□□□: 10(of 11)

Senioren M40 (40-44) L

□□□□□□□: 41:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	9:22	5:36	10	2:51	38	3:18	1.67	9:22	5:36	10	2:51	38	3:18
Hammerecke	2.35	13:55	5:55	10	4:17	39	4:39	4.02	23:17	5:47	10	7:08	39	7:57
□□□	2.35	14:04	5:59	10	4:02	38	4:41	6.37	37:21	5:51	10	11:10	38	12:38
□□□	2.35	14:12	6:02	10	4:03	37	4:41	8.72	51:33	5:54	10	15:13	39	17:19
Ziel	1.28	7:54	6:10	10	2:35	35	2:46	10.00	59:27	5:56	10	17:48	38	20:05