



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

**Nico Arndt**

□□: SSV Erfurt-Nord

□□: 267

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Senioren M45 (45-49) L

□□□: 41:36

□□: 14.42 km/h

□□□□: 4:09 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 67)

□□□□□/□: 3 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 41:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	6:52	4:06	2	0:21	10	0:48	1.67	6:52	4:06	2	0:21	10	0:48	
Hammerecke	2.35	9:49	4:10	1	-	5	0:33	4.02	16:41	4:09	2	0:17	7	1:21	
□□□	2.35	9:51	4:11	1	-	3	0:28	6.37	26:32	4:09	2	0:02	7	1:49	
□□□	2.35	9:45	4:08	1	-	2	0:14	8.72	36:17	4:09	1	-	3	2:03	
Ziel	1.28	5:19	4:09	1	-	3	0:11	10.00	41:36	4:09	1	-	3	2:14	