



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Sebastian Meyer

□□□: 45:43

□□: 235

□□: 13.12 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□□: 12 (of 67)

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

□□□□□/□: 10 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□:

□□□□□: 3(of 7)

Senioren M45 (45-49) L

□□□□□□□: 41:36

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|------------|------|-------|--------|----|------|----|------|-------|-------|--------|----|------|----|------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Hammerecke | 1.67 | 6:54 | 4:07 | 3 | 0:23 | 11 | 0:50 | 1.67 | 6:54 | 4:07 | 3 | 0:23 | 11 | 0:50 |
| Hammerecke | 2.35 | 10:34 | 4:29 | 3 | 0:45 | 9 | 1:18 | 4.02 | 17:28 | 4:20 | 3 | 1:04 | 11 | 2:08 |
| □□□ | 2.35 | 10:56 | 4:39 | 3 | 1:05 | 10 | 1:33 | 6.37 | 28:24 | 4:27 | 3 | 1:54 | 9 | 3:41 |
| □□□ | 2.35 | 11:13 | 4:46 | 3 | 1:28 | 10 | 1:42 | 8.72 | 39:37 | 4:32 | 3 | 3:20 | 10 | 5:23 |
| Ziel | 1.28 | 6:06 | 4:45 | 3 | 0:47 | 13 | 0:58 | 10.00 | 45:43 | 4:34 | 3 | 4:07 | 10 | 6:21 |