



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	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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