



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

**Carsten Klütsch**

□□: RSV Adler Arnstadt

□□: 225

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Senioren M45 (45-49) L

□□□: 48:35

□□: 12.35 km/h

□□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 67)

□□□□□/□: 18 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 41:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	7:32	4:30	4	1:01	18	1:28	1.67	7:32	4:30	4	1:01	18	1:28	
Hammerecke	2.35	11:14	4:46	4	1:25	19	1:58	4.02	18:46	4:40	4	2:22	18	3:26	
□□□	2.35	11:33	4:54	4	1:42	17	2:10	6.37	30:19	4:45	4	3:49	18	5:36	
□□□	2.35	11:43	4:59	4	1:58	18	2:12	8.72	42:02	4:49	4	5:45	18	7:48	
Ziel	1.28	6:33	5:07	4	1:14	18	1:25	10.00	48:35	4:51	4	6:59	18	9:13	