



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 | |