



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

## Matthias Haupt

□□: Die Bügeleisenbande

□□: 216

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Senioren M45 (45-49) L

□□□: 55:54

□□: 10.73 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 67)

□□□□□/□: 31 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 41:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	9:01	5:23	6	2:30	34	2:57	1.67	9:01	5:23	6	2:30	34	2:57	
Hammerecke	2.35	13:03	5:33	6	3:14	30	3:47	4.02	22:04	5:29	6	5:40	30	6:44	
□□□	2.35	13:16	5:38	5	3:25	29	3:53	6.37	35:20	5:32	6	8:50	30	10:37	
□□□	2.35	13:12	5:37	5	3:27	30	3:41	8.72	48:32	5:33	6	12:15	31	14:18	
Ziel	1.28	7:22	5:45	6	2:03	32	2:14	10.00	55:54	5:35	6	14:18	31	16:32	