



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Stephan Fritsche

□□□: 56:58

□□: 207

□□: 10.53 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 45 (of 67)

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

□□□□□/□: 32 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□:

□□□□□: 7(of 7)

Senioren M45 (45-49) L

□□□□□□□: 41:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	9:10	5:29	7	2:39	36	3:06	1.67	9:10	5:29	7	2:39	36	3:06
Hammerecke	2.35	13:30	5:44	7	3:41	33	4:14	4.02	22:40	5:38	7	6:16	34	7:20
□□□	2.35	13:27	5:43	6	3:36	31	4:04	6.37	36:07	5:40	7	9:37	33	11:24
□□□	2.35	13:42	5:49	6	3:57	32	4:11	8.72	49:49	5:42	7	13:32	32	15:35
Ziel	1.28	7:09	5:35	5	1:50	26	2:01	10.00	56:58	5:41	7	15:22	32	17:36