



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Norman Bogen

□□: Die Bügeleisenbande

□□: 272

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Senioren M50 (50-54) L

□□□: 59:50

□□: 10.03 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□□: 57 (of 67)

□□□□□/□: 39 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 50:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	9:22	5:36	2	1:48	38	3:18	1.67	9:22	5:36	2	1:48	38	3:18
Hammerecke	2.35	13:37	5:47	2	1:49	36	4:21	4.02	22:59	5:43	2	3:37	36	7:39
□□□	2.35	13:57	5:56	2	1:39	35	4:34	6.37	36:56	5:47	2	5:16	36	12:13
□□□	2.35	14:25	6:08	2	2:14	39	4:54	8.72	51:21	5:53	2	7:30	37	17:07
Ziel	1.28	8:29	6:37	2	1:50	39	3:21	10.00	59:50	5:59	2	9:20	39	20:28