



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Frank Köster

□□□: 47:05

□□: 228

□□: 12.74 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 17 (of 67)

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

□□□□□/□: 14 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□:

□□□□□: 2(of 5)

Senioren M55 (55-59) L

□□□□□□□: 41:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	7:30	4:29	2	0:51	17	1:26	1.67	7:30	4:29	2	0:51	17	1:26
Hammerecke	2.35	11:07	4:43	2	1:17	16	1:51	4.02	18:37	4:37	2	2:08	17	3:17
□□□	2.35	11:13	4:46	2	1:12	12	1:50	6.37	29:50	4:41	2	3:20	16	5:07
□□□	2.35	11:15	4:47	2	1:17	11	1:44	8.72	41:05	4:42	2	4:37	15	6:51
Ziel	1.28	6:00	4:41	2	0:38	11	0:52	10.00	47:05	4:42	2	5:15	14	7:43