



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Markus Becker

□□: Guthsmuthrennsteiglauf Verein

□□: 255

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Senioren M55 (55-59) L

□□□: 51:32

□□: 11.64 km/h

□□□□: 5:09 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 67)

□□□□□/□: 24 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 41:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	7:49	4:40	4	1:10	22	1:45	1.67	7:49	4:40	4	1:10	22	1:45	
Hammerecke	2.35	11:45	5:00	3	1:55	22	2:29	4.02	19:34	4:52	4	3:05	23	4:14	
□□□	2.35	12:05	5:08	3	2:04	23	2:42	6.37	31:39	4:58	3	5:09	22	6:56	
□□□	2.35	12:39	5:22	3	2:41	25	3:08	8.72	44:18	5:04	3	7:50	24	10:04	
Ziel	1.28	7:14	5:39	4	1:52	29	2:06	10.00	51:32	5:09	3	9:42	24	12:10	