



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Ralf Koschinski

□□□: 52:07

□□: 227

□□: 11.51 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 32 (of 67)

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

□□□□□/□: 26 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□:

□□□□□: 4(of 5)

Senioren M55 (55-59) L

□□□□□□□: 41:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	7:36	4:33	3	0:57	20	1:32	1.67	7:36	4:33	3	0:57	20	1:32
Hammerecke	2.35	11:50	5:02	4	2:00	24	2:34	4.02	19:26	4:50	3	2:57	21	4:06
□□□	2.35	12:32	5:19	4	2:31	27	3:09	6.37	31:58	5:01	4	5:28	24	7:15
□□□	2.35	12:55	5:29	4	2:57	28	3:24	8.72	44:53	5:08	4	8:25	25	10:39
Ziel	1.28	7:14	5:39	4	1:52	29	2:06	10.00	52:07	5:12	4	10:17	26	12:45