



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Jan Forkel

□□: Gauder-Schleife

□□: 205

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Senioren M55 (55-59) L

□□□: 52:56

□□: 11.34 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□□: 34 (of 67)

□□□□□/□: 28 (of 42)

□□□□□□: 39:22

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 41:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	7:55	4:44	5	1:16	25	1:51	1.67	7:55	4:44	5	1:16	25	1:51
Hammerecke	2.35	12:08	5:09	5	2:18	28	2:52	4.02	20:03	4:59	5	3:34	26	4:43
□□□	2.35	12:43	5:24	5	2:42	28	3:20	6.37	32:46	5:08	5	6:16	28	8:03
□□□	2.35	13:01	5:32	5	3:03	29	3:30	8.72	45:47	5:15	5	9:19	28	11:33
Ziel	1.28	7:09	5:35	3	1:47	26	2:01	10.00	52:56	5:17	5	11:06	28	13:34