



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

0000

Beyer, Nicole

00: SV Ichtershausen

00: 155

00: 10.00 km

10-km-Lauf

0000:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

000: 47:53

00: 12.53 km/h

0000: 4:47 min/km

00000/000: 25 (of 68)

00000/0: 3 (of 16)

000000: 44:28

00000: 2(of 4)

0000000: 44:28

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 1	1.67	7:15	4:20	2	0:45	3	0:45	1.67	7:15	4:20	2	0:45	3	0:45
00 2	2.35	11:11	4:45	2	0:54	3	0:54	4.02	18:26	4:35	2	1:39	3	1:39
00 3	2.35	11:27	4:52	2	0:56	3	0:56	6.37	29:53	4:41	2	2:35	3	2:35
00 4	2.35	11:35	4:55	2	0:30	3	0:30	8.72	41:28	4:45	2	3:05	3	3:05
000 Ziel	1.28	6:25	5:00	2	0:20	4	0:20	10.00	47:53	4:47	2	3:25	3	3:25