



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Tittelbach-Helmrich, Uta

□□: Alkersleben

□□: 349

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 52:56

□□: 11.34 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□□: 42 (of 66)

□□□□□□/□: 8 (of 18)

□□□□□□: 41:08

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 51:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:20	4:59	2	0:19	8	1:41	1.67	8:20	4:59	2	0:19	8	1:41
□□ 2	2.35	12:32	5:19	3	0:38	8	2:59	4.02	20:52	5:11	2	0:57	7	4:40
□□ 3	2.35	12:34	5:20	3	0:21	8	2:49	6.37	33:26	5:14	3	1:10	8	7:29
□□ 4	2.35	12:37	5:22	3	0:20	8	2:48	8.72	46:03	5:16	3	1:11	8	10:17
□□□ Ziel	1.28	6:53	5:22	2	0:18	6	1:31	10.00	52:56	5:17	3	1:06	8	11:48