



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 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   |