



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

**Ernst, Beate**

□□: Triathlon Friedrichroda

□□: 23

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 25:00

□□: 12.00 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 29)

□□□□□/□: 3 (of 12)

□□□□□□: 23:41

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 25:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:24	4:38	1	-	3	0:27	1.38	6:24	4:38	1	-	3	0:27
□□ 2	2.34	11:55	5:05	1	-	3	0:32	3.72	18:19	4:55	1	-	3	0:57
□□□ Ziel	1.28	6:41	5:13	1	-	3	0:22	5.00	25:00	5:00	1	-	3	1:19