



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Stiede, Elke

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 175

□□: 3.00 km

McDonald`s 3-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 20:39

□□: 8.72 km/h

□□□□: 6:53 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 30)

□□□□□/□: 16 (of 16)

□□□□□□: 11:14

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 20:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.72	11:30	6:41	1	-	16	5:10	1.72	11:30	6:41	1	-	16	5:10
□□□ Ziel	1.28	9:09	7:08	1	-	16	4:15	3.00	20:39	6:52	1	-	16	9:25