



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Jacob, Catrin

□□: Arnstadt

□□: 330

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 47:29

□□: 12.64 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□□: 22 (of 66)

□□□□□/□: 2 (of 18)

□□□□□□: 41:08

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 47:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:18	4:22	1	-	2	0:39	1.67	7:18	4:22	1	-	2	0:39	
□□ 2	2.35	11:00	4:40	1	-	2	1:27	4.02	18:18	4:33	1	-	2	2:06	
□□ 3	2.35	11:13	4:46	1	-	2	1:28	6.37	29:31	4:38	1	-	2	3:34	
□□ 4	2.35	11:41	4:58	1	-	3	1:52	8.72	41:12	4:43	1	-	2	5:26	
□□□ Ziel	1.28	6:17	4:54	1	-	3	0:55	10.00	47:29	4:44	1	-	2	6:21	