



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Rode, Jana

□□: Gamstädt OT Kleinrettbach

□□: 184

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:01:36

□□: 9.74 km/h

□□□□: 6:10 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 68)

□□□□□/□: 13 (of 16)

□□□□□□: 44:28

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 44:28

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|----------|------|-------|--------|----|------|----|------|-------|---------|--------|----|-------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 1.67 | 8:57 | 5:21 | 4 | 2:27 | 12 | 2:27 | 1.67 | 8:57 | 5:21 | 4 | 2:27 | 12 | 2:27 |
| □□ 2 | 2.35 | 14:17 | 6:04 | 4 | 4:00 | 13 | 4:00 | 4.02 | 23:14 | 5:46 | 4 | 6:27 | 12 | 6:27 |
| □□ 3 | 2.35 | 14:48 | 6:17 | 4 | 4:17 | 13 | 4:17 | 6.37 | 38:02 | 5:58 | 4 | 10:44 | 13 | 10:44 |
| □□ 4 | 2.35 | 15:16 | 6:29 | 4 | 4:11 | 13 | 4:11 | 8.72 | 53:18 | 6:06 | 4 | 14:55 | 13 | 14:55 |
| □□□ Ziel | 1.28 | 8:18 | 6:29 | 4 | 2:13 | 13 | 2:13 | 10.00 | 1:01:36 | 6:09 | 4 | 17:08 | 13 | 17:08 |