



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	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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