



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

**Keiner, Sandy**

□□: Arnstadt

□□: 200

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:04:53

□□: 9.25 km/h

□□□□: 6:29 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 68)

□□□□□/□: 15 (of 16)

□□□□□□: 44:28

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 47:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:10	5:29	4	1:56	14	2:40	1.67	9:10	5:29	4	1:56	14	2:40
□□ 2	2.35	16:00	6:48	4	4:50	15	5:43	4.02	25:10	6:15	4	6:46	15	8:23
□□ 3	2.35	15:30	6:35	4	4:06	15	4:59	6.37	40:40	6:23	4	10:52	15	13:22
□□ 4	2.35	15:42	6:40	4	4:16	15	4:37	8.72	56:22	6:27	4	15:08	15	17:59
□□□ Ziel	1.28	8:31	6:39	4	2:13	15	2:26	10.00	1:04:53	6:29	4	17:21	15	20:25