



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 |