



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Bogen, Ines

□□: Lauftreff Alteburg

□□: 104

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 26:20

□□: 11.39 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 30)

□□□□□/□: 4 (of 10)

□□□□□□: 22:42

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 26:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:46	4:54	1	-	5	1:02	1.38	6:46	4:54	1	-	5	1:02	
□□ 2	2.34	12:33	5:21	1	-	4	1:46	3.72	19:19	5:11	1	-	4	2:48	
□□□ Ziel	1.28	7:01	5:28	1	-	5	0:50	5.00	26:20	5:15	1	-	4	3:38	