



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Beyer, Nicole

□□: SV Ichtershausen

□□: 155

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 47:53

□□: 12.53 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 68)

□□□□□/□: 3 (of 16)

□□□□□□: 44:28

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 44:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:15	4:20	2	0:45	3	0:45	1.67	7:15	4:20	2	0:45	3	0:45
□□ 2	2.35	11:11	4:45	2	0:54	3	0:54	4.02	18:26	4:35	2	1:39	3	1:39
□□ 3	2.35	11:27	4:52	2	0:56	3	0:56	6.37	29:53	4:41	2	2:35	3	2:35
□□ 4	2.35	11:35	4:55	2	0:30	3	0:30	8.72	41:28	4:45	2	3:05	3	3:05
□□□ Ziel	1.28	6:25	5:00	2	0:20	4	0:20	10.00	47:53	4:47	2	3:25	3	3:25