



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Bergter, Susanne

□□: Ilmenau

□□: 154

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 50:32

□□: 11.87 km/h

□□□□: 5:03 min/km

□□□□□/□□□□: 34 (of 68)

□□□□□/□: 4 (of 16)

□□□□□□: 44:28

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 50:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	7:15	4:20	1	-	3	0:45	1.67	7:15	4:20	1	-	3	0:45
□□ 2	2.35	11:57	5:05	1	-	5	1:40	4.02	19:12	4:46	1	-	4	2:25
□□ 3	2.35	12:14	5:12	1	-	5	1:43	6.37	31:26	4:56	1	-	4	4:08
□□ 4	2.35	12:22	5:15	1	-	6	1:17	8.72	43:48	5:01	1	-	4	5:25
□□□ Ziel	1.28	6:44	5:15	1	-	6	0:39	10.00	50:32	5:03	1	-	4	6:04