



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 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    |