



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Tittelbach-Helmrich, Uta

□□: Alkersleben

□□: 191

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:41

□□: 11.84 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 68)

□□□□□/□: 5 (of 16)

□□□□□□: 44:28

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 47:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:39	4:34	2	0:25	7	1:09	1.67	7:39	4:34	2	0:25	7	1:09	
□□ 2	2.35	12:14	5:12	2	1:04	7	1:57	4.02	19:53	4:56	2	1:29	7	3:06	
□□ 3	2.35	12:15	5:12	2	0:51	6	1:44	6.37	32:08	5:02	2	2:20	7	4:50	
□□ 4	2.35	12:09	5:10	2	0:43	4	1:04	8.72	44:17	5:04	2	3:03	7	5:54	
□□□ Ziel	1.28	6:24	5:00	2	0:06	3	0:19	10.00	50:41	5:04	2	3:09	5	6:13	