



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Erdmann, Stephanie

□□: Lok ARN

□□: 22

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 50:43

□□: 11.83 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□□: 36 (of 68)

□□□□□/□: 6 (of 16)

□□□□□□: 44:28

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 44:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:26	4:27	3	0:56	6	0:56	1.67	7:26	4:27	3	0:56	6	0:56	
□□ 2	2.35	11:59	5:05	3	1:42	6	1:42	4.02	19:25	4:49	3	2:38	6	2:38	
□□ 3	2.35	12:16	5:13	3	1:45	7	1:45	6.37	31:41	4:58	3	4:23	6	4:23	
□□ 4	2.35	12:21	5:15	3	1:16	5	1:16	8.72	44:02	5:02	3	5:39	6	5:39	
□□□ Ziel	1.28	6:41	5:13	3	0:36	5	0:36	10.00	50:43	5:04	3	6:15	6	6:15	