



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Uta Tittelbach-Helmrich

□□□: 50:44

□□: 247

□□: 11.83 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 28 (of 67)

10-km-Lauf (A-B-C Cup)

□□□□□/□: 5 (of 25)

□□□□□□: 41:41

□□□□:

□□□□□: 2(of 7)

Seniorinnen W40 (40-44) L

□□□□□□□: 45:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	7:35	4:32	2	0:30	7	0:44	1.67	7:35	4:32	2	0:30	7	0:44
Hammerecke	2.35	11:48	5:01	2	1:22	7	1:59	4.02	19:23	4:49	2	1:52	7	2:43
□□□	2.35	12:08	5:09	2	1:25	6	2:17	6.37	31:31	4:56	2	3:17	6	5:00
□□□	2.35	12:23	5:16	2	1:30	5	2:38	8.72	43:54	5:02	2	4:47	5	7:38
Ziel	1.28	6:50	5:20	2	0:49	5	1:25	10.00	50:44	5:04	2	5:36	5	9:03