



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Franziska Arndt

□□: Erfurt

□□: 266

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44) L

□□□: 53:03

□□: 11.31 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 67)

□□□□□/□: 7 (of 25)

□□□□□□: 41:41

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 45:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	8:13	4:55	3	1:08	9	1:22	1.67	8:13	4:55	3	1:08	9	1:22
Hammerecke	2.35	12:31	5:19	3	2:05	8	2:42	4.02	20:44	5:09	3	3:13	9	4:04
□□□	2.35	12:35	5:21	3	1:52	8	2:44	6.37	33:19	5:13	3	5:05	8	6:48
□□□	2.35	12:41	5:23	3	1:48	6	2:56	8.72	46:00	5:16	3	6:53	7	9:44
Ziel	1.28	7:03	5:30	3	1:02	7	1:38	10.00	53:03	5:18	3	7:55	7	11:22