



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Anja Kiefer

□□: Hügelgang

□□: 269

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44) L

□□□: 57:21

□□: 10.46 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□□: 49 (of 67)

□□□□□/□: 16 (of 25)

□□□□□□: 41:41

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 45:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	8:33	5:07	5	1:28	16	1:42	1.67	8:33	5:07	5	1:28	16	1:42
Hammerecke	2.35	13:30	5:44	5	3:04	17	3:41	4.02	22:03	5:29	5	4:32	16	5:23
□□□	2.35	13:56	5:55	6	3:13	18	4:05	6.37	35:59	5:38	5	7:45	16	9:28
□□□	2.35	13:54	5:54	5	3:01	15	4:09	8.72	49:53	5:43	5	10:46	15	13:37
Ziel	1.28	7:28	5:49	5	1:27	16	2:03	10.00	57:21	5:44	5	12:13	16	15:40