



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Katrin Heinz

□□: Lauftreff Oberndorf

□□: 253

□□: 10.00 km

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

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49) L

□□□: 55:25

□□: 10.83 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 67)

□□□□□/□: 11 (of 25)

□□□□□□: 41:41

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 47:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	8:29	5:04	3	1:23	15	1:38	1.67	8:29	5:04	3	1:23	15	1:38	
Hammerecke	2.35	12:52	5:28	3	2:33	14	3:03	4.02	21:21	5:18	3	3:56	14	4:41	
□□□	2.35	13:32	5:45	3	3:10	13	3:41	6.37	34:53	5:28	3	7:06	13	8:22	
□□□	2.35	13:18	5:39	2	1:44	8	3:33	8.72	48:11	5:31	2	6:32	12	11:55	
Ziel	1.28	7:14	5:39	2	0:58	11	1:49	10.00	55:25	5:32	2	7:30	11	13:44	