



32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Anja Gastmann

□□□: 55:50

□□: 210

□□: 10.75 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 43 (of 67)

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

□□□□□/□: 13 (of 25)

□□□□□□: 41:41

□□□□:

□□□□□: 2(of 3)

Seniorinnen W55 (55-59) L

□□□□□□□: 55:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	8:28	5:04	2	0:01	12	1:37	1.67	8:28	5:04	2	0:01	12	1:37
Hammerecke	2.35	12:56	5:30	2	0:09	15	3:07	4.02	21:24	5:19	2	0:10	15	4:44
□□□	2.35	13:31	5:45	1	-	12	3:40	6.37	34:55	5:28	2	0:09	14	8:24
□□□	2.35	13:34	5:46	2	0:10	12	3:49	8.72	48:29	5:33	2	0:19	13	12:13
Ziel	1.28	7:21	5:44	1	-	13	1:56	10.00	55:50	5:35	2	0:19	13	14:09