



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

Ines Becker

□□□: 1:00:38

□□: 256

□□: 9.90 km/h

□□□□: 6:03 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 58 (of 67)

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

□□□□□/□: 19 (of 25)

□□□□□□: 41:41

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

Seniorinnen W55 (55-59) L

□□□□□□□: 55:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.67	9:09	5:28	3	0:42	21	2:18	1.67	9:09	5:28	3	0:42	21	2:18
Hammerecke	2.35	14:08	6:00	3	1:21	20	4:19	4.02	23:17	5:47	3	2:03	20	6:37
□□□	2.35	14:35	6:12	3	1:04	20	4:44	6.37	37:52	5:56	3	3:06	20	11:21
□□□	2.35	14:35	6:12	3	1:11	19	4:50	8.72	52:27	6:00	3	4:17	19	16:11
Ziel	1.28	8:11	6:23	3	0:50	20	2:46	10.00	1:00:38	6:03	3	5:07	19	18:57