



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

□□□□

**Simone Forkel**

□□: Gauder-Schleife

□□: 101

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59) M

□□□: 36:42

□□: 8.17 km/h

□□□□: 7:20 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 40)

□□□□□/□: 16 (of 19)

□□□□□□: 24:19

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 30:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hammerecke	1.38	9:04	6:34	2	1:30	16	2:56	1.38	9:04	6:34	2	1:30	16	2:56	
Hammerecke	2.34	16:25	7:00	2	1:45	15	4:48	3.72	25:29	6:51	2	3:15	16	7:44	
Ziel	1.28	11:13	8:45	2	2:56	17	4:39	5.00	36:42	7:20	2	6:11	16	12:23	