



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Gießler, Nancy

□□: Arnstadt

□□: 310

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Frauen W30

□□□: 1:01:09

□□: 9.81 km/h

□□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 142 (of 153)

□□□□□/□: 21 (of 24)

□□□□□□: 42:26

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 53:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	13:22	10:21	5	7:14	24	8:49	1.29	13:22	10:21	1	-	13	6:57	
□□ 2	2,075.00	11:25	0:00	4	0:40	20	5:25	2,076.29	24:47	0:00	1	-	13	7:24	
□□ 3	2,075.00	11:39	0:00	4	0:27	19	2:03	4,151.29	36:26	0:00	1	-	13	7:51	
□□ 4	2,075.00	11:09	0:00	2	0:09	10	3:09	6,226.29	47:35	0:00	1	-	13	8:00	
□□ 5	2,075.00	11:20	0:00	4	10:02	14	10:02	8,301.29	58:55	0:00	1	-	13	8:11	
□□□ □□	411.00	2:14	0:00	3	1:14	12	1:14	10.00	1:01:09	6:06	5	19:14	22	19:14	