



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

□□□□

Herwig, Claudia

□□: Sportverein Rhön-Rennsteig-Sparkasse

□□: 433

□□: 10.00 km

Köstritzer Lauf

□□□□:

Frauen W30

□□□: 53:01

□□: 11.32 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 124 (of 153)

□□□□□/□: 11 (of 24)

□□□□□□: 42:26

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 53:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	6:25	4:58	2	0:17	15	1:52	1.29	6:25	4:58	3		1	-
□□ 2	2,075.00	10:58	0:00	2	0:13	12	4:58	2,076.29	17:23	0:00	3		1	-
□□ 3	2,075.00	11:12	0:00	1	-	11	1:36	4,151.29	28:35	0:00	3		1	-
□□ 4	2,075.00	11:00	0:00	1	-	9	3:00	6,226.29	39:35	0:00	3		1	-
□□ 5	2,075.00	11:09	0:00	2	9:51	11	9:51	8,301.29	50:44	0:00	3		1	-
□□□ □□	411.00	2:17	0:00	4	1:17	14	1:17	10.00	53:01	5:18	2	11:06	12	11:06