



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

**Schindler, Hana**

□□: Fressnapf Arnstadt

□□: 386

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:04:09

□□: 9.35 km/h

□□□□: 06:25 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 93)

□□□□□/□: 10 (of 14)

□□□□□□: 42:24

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 1:03:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.29	6:39	5:09	1	-	6	1:42	1.29	6:39	5:09	2	-	9	1:42
□□ 2	2.08	12:18	5:54	1	-	8	3:49	3.37	18:57	5:37	2	-	9	5:31
□□ 3	2.08	13:28	6:28	2	0:16	10	4:35	5.45	32:25	5:56	2	-	9	10:06
□□ 4	2.08	14:41	7:03	2	0:54	11	5:38	7.53	47:06	6:15	2	-	9	15:44
□□ 5	2.08	14:36	7:01	1	-	9	5:26	9.61	1:01:42	6:25	1	-	8	21:10
□□□ □□	0.41	2:27	5:58	1	-	6	0:35	10.00	1:04:09	6:24	2	0:15	10	21:45