



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Gießler, Nancy

□□: Arnstadt

□□: 378

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:05:27

□□: 9.17 km/h

□□□□: 06:32 min/km

□□□□□/□□□: 75 (of 93)

□□□□□/□: 11 (of 14)

□□□□□□: 42:24

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 1:00:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.29	7:35	5:52	1	-	11	2:38	1.29	7:35	5:52	1	-	10	2:38
□□ 2	2.08	12:55	6:12	1	-	10	4:26	3.37	20:30	6:04	1	-	10	7:04
□□ 3	2.08	13:19	6:24	1	-	9	4:26	5.45	33:49	6:12	1	-	10	11:30
□□ 4	2.08	14:09	6:48	1	-	9	5:06	7.53	47:58	6:22	1	-	10	16:36
□□ 5	2.08	14:51	7:08	1	-	10	5:41	9.61	1:02:49	6:32	1	-	9	22:17
□□□ □□	0.41	2:38	6:25	1	-	7	0:46	10.00	1:05:27	6:32	2	5:19	11	23:03