



# 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

**Nehrig, Marita**

□□: SV 02 Arnstadt

□□: 342

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:05:59

□□: 9.09 km/h

□□□□: 06:36 min/km

□□□□□/□□□□: 76 (of 93)

□□□□□/□: 12 (of 14)

□□□□□□: 42:24

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:05:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.29	7:32	5:50	1	-	10	2:35	1.29	7:32	5:50	1	-	11	2:35
□□ 2	2.08	12:57	6:13	1	-	11	4:28	3.37	20:29	6:04	1	-	11	7:03
□□ 3	2.08	13:40	6:34	1	-	11	4:47	5.45	34:09	6:15	1	-	11	11:50
□□ 4	2.08	14:26	6:56	1	-	10	5:23	7.53	48:35	6:27	1	-	11	17:13
□□ 5	2.08	14:35	7:00	1	-	8	5:25	9.61	1:03:10	6:34	1	-	10	22:38
□□□ □□	0.41	2:49	6:52	2	0:08	10	0:57	10.00	1:05:59	6:35	1	-	12	23:35