



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Bärwolf, Silvia

□□: Lauffreß Breitungen

□□: 330

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 47:02

□□: 12.76 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□□: 48 (of 104)

□□□□□/□: 2 (of 19)

□□□□□□: 45:35

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 47:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:37	4:28	2	0:01	7	0:38	1.70	7:37	4:28	1	-	11	0:21
□□ 2	2.34	11:08	4:45	1	-	3	0:22	4.04	18:45	4:38	1	-	18	
□□ 3	2.34	11:09	4:45	1	-	3	0:18	6.38	29:54	4:41	1	-	18	
□□ 4	2.34	11:09	4:45	1	-	2	0:12	8.72	41:03	4:42	1	-	18	
□□□ Ziel	1.28	5:59	4:40	1	-	2	0:14	10.00	47:02	4:42	1	-	2	1:27