



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Lindner, Kristin

□□: Haarhausen

□□: 316

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 48:05

□□: 12.48 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 104)

□□□□□/□: 5 (of 19)

□□□□□□: 45:35

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 48:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:26	4:22	1	-	4	0:27	1.70	7:26	4:22	1	-	15	0:10
□□ 2	2.34	11:30	4:54	2	0:12	8	0:44	4.04	18:56	4:41	1	-	15	0:09
□□ 3	2.34	11:31	4:55	2	0:06	6	0:40	6.38	30:27	4:46	1	-	15	
□□ 4	2.34	11:38	4:58	2	0:06	7	0:41	8.72	42:05	4:49	1	-	15	
□□□ Ziel	1.28	6:00	4:41	1	-	3	0:15	10.00	48:05	4:48	1	-	5	2:30