



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Du Maire, Mandy

□□: Arnstadt

□□: 302

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 48:17

□□: 12.43 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□□: 59 (of 104)

□□□□□/□: 6 (of 19)

□□□□□□: 45:35

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 48:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:43	4:32	2	0:17	10	0:44	1.70	7:43	4:32	2	0:17	14	0:27
□□ 2	2.34	11:18	4:49	1	-	5	0:32	4.04	19:01	4:42	2	0:05	13	0:14
□□ 3	2.34	11:25	4:52	1	-	4	0:34	6.38	30:26	4:46	2		14	
□□ 4	2.34	11:32	4:55	1	-	6	0:35	8.72	41:58	4:48	2		14	
□□□ Ziel	1.28	6:19	4:56	2	0:19	7	0:34	10.00	48:17	4:49	2	0:12	6	2:42