



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

**Pahn, Ingrid**

□□: Zahnpah.de Arnstadt

□□: 408

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 48:27

□□: 12.38 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□□: 62 (of 104)

□□□□□/□: 8 (of 19)

□□□□□□: 45:35

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 47:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:36	4:28	1	-	5	0:37	1.70	7:36	4:28	2			9	0:20
□□ 2	2.34	11:25	4:52	2	0:17	7	0:39	4.04	19:01	4:42	2	0:16		13	0:14
□□ 3	2.34	11:36	4:57	2	0:27	9	0:45	6.38	30:37	4:47	2	0:43		13	
□□ 4	2.34	11:31	4:55	2	0:22	4	0:34	8.72	42:08	4:49	2	1:05		13	
□□□ Ziel	1.28	6:19	4:56	2	0:20	7	0:34	10.00	48:27	4:50	2	1:25		8	2:52