



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

**Kahl, Lilith**

□□: SV Olympia Neustadt

□□: 404

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 50:02

□□: 11.99 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 104)

□□□□□/□: 11 (of 19)

□□□□□□: 45:35

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 45:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:36	4:28	4	0:37	5	0:37	1.70	7:36	4:28	5	0:20	9	0:20
□□ 2	2.34	11:36	4:57	4	0:50	10	0:50	4.04	19:12	4:45	5	1:10	9	0:25
□□ 3	2.34	11:53	5:04	4	1:02	10	1:02	6.38	31:05	4:52	5	2:12	9	0:01
□□ 4	2.34	12:14	5:13	4	1:17	10	1:17	8.72	43:19	4:58	5	3:29	9	
□□□ Ziel	1.28	6:43	5:14	6	0:58	12	0:58	10.00	50:02	5:00	5	4:27	11	4:27