



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Raab, Katrin

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 337

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 52:12

□□: 11.49 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 104)

□□□□□/□: 13 (of 19)

□□□□□□: 45:35

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 45:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:03	4:44	6	1:04	13	1:04	1.70	8:03	4:44	6	0:47	7	0:47	
□□ 2	2.34	12:23	5:17	6	1:37	13	1:37	4.04	20:26	5:03	6	2:24	7	1:39	
□□ 3	2.34	12:26	5:18	6	1:35	13	1:35	6.38	32:52	5:09	6	3:59	7	1:48	
□□ 4	2.34	12:41	5:25	5	1:44	12	1:44	8.72	45:33	5:13	6	5:43	7	1:47	
□□□ Ziel	1.28	6:39	5:11	5	0:54	11	0:54	10.00	52:12	5:13	6	6:37	13	6:37	