



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Heinz, Katrin

□□: Arnstadt

□□: 368

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:00:33

□□: 9.91 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 104)

□□□□□/□: 16 (of 19)

□□□□□□: 45:35

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:00:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:50	5:47	1	-	17	2:51	1.70	9:50	5:47	1	-	2	2:34
□□ 2	2.34	14:18	6:06	1	-	16	3:32	4.04	24:08	5:58	1	-	4	5:21
□□ 3	2.34	14:08	6:02	1	-	16	3:17	6.38	38:16	5:59	1	-	4	7:12
□□ 4	2.34	14:18	6:06	1	-	16	3:21	8.72	52:34	6:01	1	-	4	8:48
□□□ Ziel	1.28	7:59	6:14	1	-	16	2:14	10.00	1:00:33	6:03	2	7:36	17	14:58