



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Nehrig, Marita

□□: KS-Sportsworld

□□: 377

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:02:34

□□: 9.59 km/h

□□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 99 (of 104)

□□□□□/□: 17 (of 19)

□□□□□□: 45:35

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:02:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:47	5:45	1	-	16	2:48	1.70	9:47	5:45	1	-	3	2:31	
□□ 2	2.34	14:38	6:15	1	-	17	3:52	4.04	24:25	6:02	1	-	3	5:38	
□□ 3	2.34	14:55	6:22	1	-	17	4:04	6.38	39:20	6:09	1	-	3	8:16	
□□ 4	2.34	14:58	6:23	1	-	17	4:01	8.72	54:18	6:13	1	-	3	10:32	
□□□ Ziel	1.28	8:16	6:27	1	-	17	2:31	10.00	1:02:34	6:15	1	-	18	16:59	