



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Rusteberg, Elisabeth

□□: Göttern

□□: 390

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 1:05:09

□□: 9.21 km/h

□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 104)

□□□□□/□: 18 (of 19)

□□□□□□: 45:35

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 45:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:50	5:47	8	2:51	17	2:51	1.70	9:50	5:47	8	2:34	2	2:34
□□ 2	2.34	14:50	6:20	8	4:04	18	4:04	4.04	24:40	6:06	8	6:38	2	5:53
□□ 3	2.34	15:22	6:34	8	4:31	18	4:31	6.38	40:02	6:16	8	11:09	2	8:58
□□ 4	2.34	16:04	6:51	8	5:07	18	5:07	8.72	56:06	6:26	8	16:16	2	12:20
□□□ Ziel	1.28	9:03	7:04	8	3:18	18	3:18	10.00	1:05:09	6:30	8	19:34	19	19:34