



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Ihling, Carmen

□□: KS Sportsworld

□□: 291

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 51:45

□□: 11.59 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□□: 67 (of 103)

□□□□□/□: 8 (of 23)

□□□□□□: 44:00

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 50:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:53	4:38	1	-	7	1:09	1.70	7:53	4:38	1	-	18	
□□ 2	2.34	11:45	5:01	2	0:10	8	1:26	4.04	19:38	4:51	2	0:10	18	
□□ 3	2.34	12:25	5:18	2	0:39	8	2:04	6.38	32:03	5:01	2	0:49	18	
□□ 4	2.34	12:30	5:20	2	0:33	8	1:57	8.72	44:33	5:06	2	1:22	18	
□□□ Ziel	1.30	7:12	5:32	2	0:23	8	1:35	10.00	51:45	5:10	2	1:45	8	7:45