



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Herzberg, Andrea

□□: Alteburg Lauftreff Arnstadt

□□: 307

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 56:02

□□: 10.71 km/h

□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□: 80 (of 103)

□□□□□/□: 13 (of 23)

□□□□□□: 44:00

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 50:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:10	4:48	3	0:17	9	1:26	1.70	8:10	4:48	4	0:17	11	
□□ 2	2.34	12:57	5:32	4	1:22	12	2:38	4.04	21:07	5:13	4	1:39	11	
□□ 3	2.34	13:19	5:41	4	1:33	11	2:58	6.38	34:26	5:23	4	3:12	11	
□□ 4	2.34	14:04	6:00	4	2:07	15	3:31	8.72	48:30	5:33	4	5:19	11	0:10
□□□ Ziel	1.30	7:32	5:47	4	0:43	12	1:55	10.00	56:02	5:36	4	6:02	13	12:02