



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Kirchner, Manuela

□□: KS-Sportsworld

□□: 225

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 56:32

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□□□□/□□□□: 85 (of 103)

□□□□□/□: 15 (of 23)

□□□□□□: 44:00

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 47:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	8:32	5:01	3	1:31	15	1:48	1.70	8:32	5:01	3	1:31	9	0:21
□□ 2	2.34	13:03	5:34	3	2:20	14	2:44	4.04	21:35	5:20	3	3:51	9	0:27
□□ 3	2.34	13:23	5:43	3	2:02	13	3:02	6.38	34:58	5:28	3	5:53	9	0:26
□□ 4	2.34	13:51	5:55	3	1:38	14	3:18	8.72	48:49	5:35	3	7:18	9	0:29
□□□ Ziel	1.30	7:43	5:56	3	1:16	16	2:06	10.00	56:32	5:39	3	8:34	15	12:32