



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Helbig, Katrin

□□: Königsee

□□: 215

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:01:23

□□: 9.77 km/h

□□□□: 6:08 min/km

□□□□□/□□□□: 93 (of 103)

□□□□□/□: 18 (of 23)

□□□□□□: 44:00

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 55:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:37	5:39	2	1:22	19	2:53	1.70	9:37	5:39	2	1:22	7	1:26	
□□ 2	2.34	14:28	6:10	2	1:12	20	4:09	4.04	24:05	5:57	2	2:34	7	2:57	
□□ 3	2.34	14:50	6:20	2	1:31	19	4:29	6.38	38:55	6:05	2	4:05	7	4:23	
□□ 4	2.34	14:50	6:20	2	1:17	18	4:17	8.72	53:45	6:09	2	5:22	7	5:25	
□□□ Ziel	1.30	7:38	5:52	2	0:15	15	2:01	10.00	1:01:23	6:08	2	5:37	18	17:23	