



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Krause, Sandra

□□: Erfurt

□□: 232

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:05:16

□□: 9.19 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 103)

□□□□□/□: 22 (of 23)

□□□□□□: 44:00

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:05:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	9:28	5:34	1	-	18	2:44	1.70	9:28	5:34	1	-	3	1:17
□□ 2	2.34	15:07	6:27	1	-	22	4:48	4.04	24:35	6:05	1	-	3	3:27
□□ 3	2.34	15:59	6:49	1	-	23	5:38	6.38	40:34	6:21	1	-	3	6:02
□□ 4	2.34	16:03	6:51	1	-	22	5:30	8.72	56:37	6:29	1	-	3	8:17
□□□ Ziel	1.30	8:39	6:39	1	-	22	3:02	10.00	1:05:16	6:31	1	-	22	21:16