



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Schärf, Rita

□□: Arnstadt

□□: 370

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 55:32

□□: 10.80 km/h

□□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 111 (of 127)

□□□□□/□: 12 (of 22)

□□□□□□: 43:14

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 50:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:35	5:08	2	0:30	16	2:04	1.67	8:35	5:08	2	0:30	16	2:04	
□□ 2	2.35	12:50	5:27	2	1:10	13	2:43	4.02	21:25	5:19	2	1:40	13	4:23	
□□ 3	2.35	13:11	5:36	2	1:22	12	2:51	6.37	34:36	5:25	2	3:02	12	7:14	
□□ 4	2.35	13:22	5:41	2	1:39	12	3:08	8.72	47:58	5:30	2	4:41	12	10:22	
□□□ Ziel	1.28	7:34	5:54	2	0:17	13	1:56	10.00	55:32	5:33	2	4:58	12	12:18	