



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Nehrig, Marita

□□: KS-Sportsworld / SV02 Arnstadt

□□: 356

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:04:04

□□: 9.37 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 123 (of 127)

□□□□□/□: 20 (of 22)

□□□□□□: 43:14

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 49:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:40	5:47	4	2:07	21	3:09	1.67	9:40	5:47	4	2:07	21	3:09
□□ 2	2.35	14:35	6:12	4	3:04	21	4:28	4.02	24:15	6:01	4	5:11	21	7:13
□□ 3	2.35	15:27	6:34	4	3:34	21	5:07	6.37	39:42	6:13	4	8:45	20	12:20
□□ 4	2.35	15:47	6:42	4	3:36	21	5:33	8.72	55:29	6:21	4	12:21	20	17:53
□□□ Ziel	1.28	8:35	6:42	4	1:47	19	2:57	10.00	1:04:04	6:24	4	14:08	20	20:50