



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Hebenstreit, Ines

□□: LAC Eichsfeld
 □□: 216

□□: 10.00 km
 Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 48:02

□□: 12.49 km/h
 □□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□□: 38 (of 84)

□□□□□/□: 3 (of 23)

□□□□□□: 41:13

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 48:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:35	4:32	1	-	4	1:03	1.67	7:35	4:32	1	-	4	1:03	
□□ 2	2.35	11:11	4:45	1	-	4	1:35	4.02	18:46	4:40	1	-	3	2:38	
□□ 3	2.35	11:33	4:54	1	-	4	1:39	6.37	30:19	4:45	1	-	3	4:17	
□□ 4	2.35	11:31	4:54	1	-	3	1:42	8.72	41:50	4:47	1	-	3	5:59	
□□□ Ziel	1.28	6:12	4:50	1	-	4	0:52	10.00	48:02	4:48	1	-	3	6:49	