



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Baerwolf, Silvia

□□: Lauftreff Breitungen

□□: 287

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 49:28

□□: 12.13 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 84)

□□□□□/□: 6 (of 23)

□□□□□□: 41:13

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 49:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:00	4:47	1	-	9	1:28	1.67	8:00	4:47	1	-	9	1:28	
□□ 2	2.35	11:55	5:04	1	-	8	2:19	4.02	19:55	4:57	1	-	8	3:47	
□□ 3	2.35	11:51	5:02	1	-	5	1:57	6.37	31:46	4:59	1	-	8	5:44	
□□ 4	2.35	11:35	4:55	1	-	4	1:46	8.72	43:21	4:58	1	-	6	7:30	
□□□ Ziel	1.28	6:07	4:46	1	-	3	0:47	10.00	49:28	4:56	1	-	6	8:15	