



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Esche, Sonja

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 282

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 52:20

□□: 11.46 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 84)

□□□□□/□: 11 (of 23)

□□□□□□: 41:13

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 49:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:27	5:03	3	0:42	15	1:55	1.67	8:27	5:03	3	0:42	15	1:55
□□ 2	2.35	12:00	5:06	2	0:18	10	2:24	4.02	20:27	5:05	2	1:00	12	4:19
□□ 3	2.35	12:21	5:15	2	0:24	9	2:27	6.37	32:48	5:08	2	1:24	11	6:46
□□ 4	2.35	12:37	5:22	2	0:38	9	2:48	8.72	45:25	5:12	2	2:02	11	9:34
□□□ Ziel	1.28	6:55	5:24	2	0:33	12	1:35	10.00	52:20	5:14	2	2:35	11	11:07