



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Schärf, Rita

□□: Arnstadt

□□: 231

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:43

□□: 11.17 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 67 (of 84)

□□□□□/□: 13 (of 23)

□□□□□□: 41:13

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 48:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:31	5:05	3	0:56	16	1:59	1.67	8:31	5:05	3	0:56	16	1:59
□□ 2	2.35	12:32	5:19	2	1:21	14	2:56	4.02	21:03	5:14	3	2:17	16	4:55
□□ 3	2.35	12:52	5:28	2	1:19	12	2:58	6.37	33:55	5:19	2	3:36	14	7:53
□□ 4	2.35	12:50	5:27	2	1:19	11	3:01	8.72	46:45	5:21	2	4:55	13	10:54
□□□ Ziel	1.28	6:58	5:26	2	0:46	13	1:38	10.00	53:43	5:22	2	5:41	13	12:30