



26. Arnstädter Citylauf  
 Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Voigtmann, Sandra

□□: fast&slow

□□: 242

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 54:28

□□: 11.02 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 84)

□□□□□/□: 15 (of 23)

□□□□□□: 41:13

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 48:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:32	5:06	2	0:49	17	2:00	1.67	8:32	5:06	2	0:49	17	2:00
□□ 2	2.35	12:39	5:22	2	1:32	15	3:03	4.02	21:11	5:16	2	2:21	17	5:03
□□ 3	2.35	13:00	5:31	2	1:29	14	3:06	6.37	34:11	5:21	2	3:50	16	8:09
□□ 4	2.35	13:16	5:38	2	1:40	13	3:27	8.72	47:27	5:26	2	5:30	15	11:36
□□□ Ziel	1.28	7:01	5:28	2	0:49	14	1:41	10.00	54:28	5:26	2	6:19	15	13:15