



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Nehrig, Marita

□□: ks-Sportsworld

□□: 276

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:02:09

□□: 9.65 km/h

□□□□: 6:13 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 84)

□□□□□/□: 22 (of 23)

□□□□□□: 41:13

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 49:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:45	5:50	4	2:00	22	3:13	1.67	9:45	5:50	4	2:00	22	3:13
□□ 2	2.35	14:25	6:08	4	2:43	21	4:49	4.02	24:10	6:00	4	4:43	22	8:02
□□ 3	2.35	14:48	6:17	4	2:51	22	4:54	6.37	38:58	6:07	4	7:34	22	12:56
□□ 4	2.35	15:06	6:25	4	3:07	21	5:17	8.72	54:04	6:12	4	10:41	22	18:13
□□□ Ziel	1.28	8:05	6:18	4	1:43	20	2:45	10.00	1:02:09	6:12	4	12:24	22	20:56