



# 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

**Kremzow, Heidi**

□□: Treiser LWT

□□: 243

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:03:10

□□: 9.50 km/h

□□□□: 6:19 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 84)

□□□□□/□: 23 (of 23)

□□□□□□: 41:13

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:03:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	9:45	5:50	1	-	22	3:13	1.67	9:45	5:50	1	-	22	3:13
□□ 2	2.35	14:32	6:11	1	-	23	4:56	4.02	24:17	6:02	1	-	23	8:09
□□ 3	2.35	15:09	6:26	1	-	23	5:15	6.37	39:26	6:11	1	-	23	13:24
□□ 4	2.35	15:26	6:34	1	-	23	5:37	8.72	54:52	6:17	1	-	23	19:01
□□□ Ziel	1.28	8:18	6:29	1	-	23	2:58	10.00	1:03:10	6:18	1	-	23	21:57