



26. Arnstädter Citylauf
Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Pögel, Ilka

□□: N3 Engine Overhaul Services

□□: 125

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 29:15

□□: 10.26 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 56)

□□□□□/□: 12 (of 20)

□□□□□□: 22:21

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 29:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	7:42	5:34	1	-	14	1:43	1.38	7:42	5:34	1	-	14	1:43	
□□ 2	2.34	14:00	5:58	1	-	9	3:24	3.72	21:42	5:50	1	-	12	5:07	
□□□ Ziel	1.28	7:33	5:53	1	-	11	1:47	5.00	29:15	5:50	1	-	12	6:54	