



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

Gastmann, Anja

□□: Arnstadt

□□: 234

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 59:12

□□: 10.14 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 62)

□□□□□/□: 10 (of 17)

□□□□□□: 45:15

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 54:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:29	5:40	3	0:56	16	2:19	1.67	9:29	5:40	3	0:56	16	2:19
□□ 2	2.35	14:03	5:58	2	1:19	14	3:22	4.02	23:32	5:51	2	2:15	15	5:41
□□ 3	2.35	14:01	5:57	2	0:53	10	3:17	6.37	37:33	5:53	2	3:08	12	8:57
□□ 4	2.35	14:06	6:00	2	0:54	10	3:36	8.72	51:39	5:55	2	4:02	11	12:16
□□□ Ziel	1.28	7:33	5:53	2	0:14	9	1:41	10.00	59:12	5:55	2	4:16	10	13:57