



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

KUSSAUER, Ines

□□: Saalfelder LV

□□: 229

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 53:18

□□: 11.26 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 96)

□□□□□/□: 4 (of 34)

□□□□□□: 39:56

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 46:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:43	4:37	2	0:31	4	1:38	1.67	7:43	4:37	2	0:31	4	1:38
□□ 2	2.35	12:35	5:21	2	1:47	4	3:23	4.02	20:18	5:02	2	2:18	6	5:01
□□ 3	2.35	12:58	5:31	2	1:54	6	3:29	6.37	33:16	5:13	2	4:12	5	8:30
□□ 4	2.35	12:55	5:29	2	1:38	4	3:09	8.72	46:11	5:17	2	5:50	5	11:39
□□□ Ziel	1.28	7:07	5:33	2	0:43	6	1:43	10.00	53:18	5:19	2	6:33	4	13:22