



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

PAHN, Ingrid

□□: ZahnPAHN.de

□□: 234

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 53:18

□□: 11.26 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□□: 45 (of 96)

□□□□□/□: 4 (of 34)

□□□□□□: 39:56

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 53:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:08	4:52	1	-	5	2:03	1.67	8:08	4:52	1	-	5	2:03
□□ 2	2.35	12:37	5:22	1	-	5	3:25	4.02	20:45	5:09	1	-	7	5:28
□□ 3	2.35	12:30	5:19	1	-	4	3:01	6.37	33:15	5:13	1	-	4	8:29
□□ 4	2.35	12:55	5:29	1	-	4	3:09	8.72	46:10	5:17	1	-	4	11:38
□□□ Ziel	1.28	7:08	5:34	1	-	7	1:44	10.00	53:18	5:19	1	-	4	13:22