



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

ZSCHACH, Manuela

□□: TSV Motor Gispersleben

□□: 250

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 56:17

□□: 10.66 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 96)

□□□□□/□: 9 (of 34)

□□□□□□: 39:56

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 56:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:10	5:29	5	0:43	18	3:05	1.67	9:10	5:29	5	0:43	18	3:05
□□ 2	2.35	12:56	5:30	1	-	10	3:44	4.02	22:06	5:29	2	0:05	15	6:49
□□ 3	2.35	13:14	5:37	1	-	7	3:45	6.37	35:20	5:32	1	-	13	10:34
□□ 4	2.35	13:23	5:41	1	-	6	3:37	8.72	48:43	5:35	1	-	10	14:11
□□□ Ziel	1.28	7:34	5:54	2	0:06	12	2:10	10.00	56:17	5:37	1	-	9	16:21