



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Ihling, Carmen

□□: KS Sportsworld

□□: 299

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 56:48

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 96)

□□□□□/□: 11 (of 34)

□□□□□□: 39:56

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 53:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:51	5:17	2	0:43	15	2:46	1.67	8:51	5:17	2	0:43	15	2:46
□□ 2	2.35	13:14	5:37	2	0:37	12	4:02	4.02	22:05	5:29	2	1:20	14	6:48
□□ 3	2.35	13:17	5:39	2	0:47	10	3:48	6.37	35:22	5:33	2	2:07	14	10:36
□□ 4	2.35	13:41	5:49	2	0:46	12	3:55	8.72	49:03	5:37	2	2:53	11	14:31
□□□ Ziel	1.28	7:45	6:03	2	0:37	17	2:21	10.00	56:48	5:40	2	3:30	11	16:52