



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

**SCHäRF, Rita**

□□: RSV Adler Arnstadt

□□: 239

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 58:03

□□: 10.34 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 96)

□□□□□/□: 15 (of 34)

□□□□□□: 39:56

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 56:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:43	5:13	2	0:19	11	2:38	1.67	8:43	5:13	2	0:19	11	2:38
□□ 2	2.35	13:30	5:44	3	0:46	16	4:18	4.02	22:13	5:31	3	1:05	18	6:56
□□ 3	2.35	13:40	5:48	2	0:26	14	4:11	6.37	35:53	5:37	2	1:31	15	11:07
□□ 4	2.35	14:12	6:02	2	0:27	14	4:26	8.72	50:05	5:44	2	1:58	14	15:33
□□□ Ziel	1.28	7:58	6:13	2	0:14	21	2:34	10.00	58:03	5:48	2	1:45	15	18:07