



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Becker, Ines

□□: Arnstadt

□□: 258

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 58:33

□□: 10.25 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 96)

□□□□□/□: 17 (of 34)

□□□□□□: 39:56

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 56:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:49	5:16	3	0:25	13	2:44	1.67	8:49	5:16	3	0:25	13	2:44	
□□ 2	2.35	13:17	5:39	2	0:33	13	4:05	4.02	22:06	5:29	2	0:58	15	6:49	
□□ 3	2.35	14:22	6:06	3	1:08	22	4:53	6.37	36:28	5:43	3	2:06	18	11:42	
□□ 4	2.35	14:21	6:06	3	0:36	18	4:35	8.72	50:49	5:49	3	2:42	17	16:17	
□□□ Ziel	1.28	7:44	6:02	1	-	15	2:20	10.00	58:33	5:51	3	2:15	17	18:37	