



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Golla, Anja

□□: Laufen is geil

□□: 274

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 59:28

□□: 10.09 km/h

□□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 96)

□□□□□/□: 24 (of 34)

□□□□□□: 39:56

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 56:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:52	5:54	3	0:33	27	3:47	1.67	9:52	5:54	3	0:33	27	3:47
□□ 2	2.35	13:53	5:54	2	0:14	23	4:41	4.02	23:45	5:54	3	0:42	27	8:28
□□ 3	2.35	13:17	5:39	1	-	10	3:48	6.37	37:02	5:48	2	0:18	22	12:16
□□ 4	2.35	14:15	6:03	2	0:52	15	4:29	8.72	51:17	5:52	2	1:10	21	16:45
□□□ Ziel	1.28	8:11	6:23	3	1:25	23	2:47	10.00	59:28	5:56	2	2:35	24	19:32