



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

IHLE, Luisa

□□: TSV Motor Gispersleben

□□: 224

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:00:52

□□: 9.86 km/h

□□□□: 6:05 min/km

□□□□□/□□□: 87 (of 96)

□□□□□/□: 26 (of 34)

□□□□□□: 39:56

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 56:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	9:19	5:34	1	-	20	3:14	1.67	9:19	5:34	1	-	20	3:14
□□ 2	2.35	14:25	6:08	3	0:46	25	5:13	4.02	23:44	5:54	2	0:41	26	8:27
□□ 3	2.35	14:21	6:06	3	1:04	21	4:52	6.37	38:05	5:58	3	1:21	27	13:19
□□ 4	2.35	14:42	6:15	3	1:19	24	4:56	8.72	52:47	6:03	3	2:40	26	18:15
□□□ Ziel	1.28	8:05	6:18	2	1:19	22	2:41	10.00	1:00:52	6:05	3	3:59	26	20:56