



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Kaps, Susanne

□□: TSV Motor Gispersleben

□□: 261

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 59:13

□□: 10.13 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□□: 77 (of 96)

□□□□□□/□: 22 (of 34)

□□□□□□: 39:56

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 56:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:27	5:03	1	-	10	2:22	1.67	8:27	5:03	1	-	10	2:22
□□ 2	2.35	13:34	5:46	4	0:38	18	4:22	4.02	22:01	5:28	1	-	12	6:44
□□ 3	2.35	14:27	6:08	4	1:13	24	4:58	6.37	36:28	5:43	4	1:08	18	11:42
□□ 4	2.35	14:34	6:11	4	1:11	23	4:48	8.72	51:02	5:51	4	2:19	20	16:30
□□□ Ziel	1.28	8:11	6:23	4	0:43	23	2:47	10.00	59:13	5:55	4	2:56	22	19:17