



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Freitag, Carolin

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt
 □□: 9

□□: 10.00 km
 n3 10-km-Lauf

□□□□:
 Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 55:02

□□: 10.90 km/h
 □□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□□: 52 (of 72)

□□□□□/□: 5 (of 15)

□□□□□□: 43:03

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 55:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	8:44	5:13	1	-	9	1:49	1.67	8:44	5:13	1	-	9	1:49
□□ 2	2.35	13:09	5:35	1	-	8	2:54	4.02	21:53	5:26	1	-	9	4:43
□□ 3	2.35	13:04	5:33	1	-	5	2:52	6.37	34:57	5:29	1	-	8	7:35
□□ 4	2.35	12:56	5:30	1	-	5	2:44	8.72	47:53	5:29	1	-	6	10:19
□□□ Ziel	1.28	7:09	5:35	1	-	6	1:40	10.00	55:02	5:30	1	-	5	11:59