



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Gastmann, Anja

□□: Arnstadt

□□: 53

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 55:03

□□: 10.90 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 72)

□□□□□/□: 6 (of 15)

□□□□□□: 43:03

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 55:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:31	5:05	2	0:11	7	1:36	1.67	8:31	5:05	2	0:11	7	1:36	
□□ 2	2.35	12:57	5:30	1	-	5	2:42	4.02	21:28	5:20	2	0:03	7	4:18	
□□ 3	2.35	13:09	5:35	2	0:01	8	2:57	6.37	34:37	5:26	2	0:04	7	7:15	
□□ 4	2.35	13:21	5:40	2	0:06	7	3:09	8.72	47:58	5:30	2	0:10	8	10:24	
□□□ Ziel	1.28	7:05	5:32	1	-	5	1:36	10.00	55:03	5:30	1	-	6	12:00	