



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Heinz, Katrin

□□: Arnstadt

□□: 54

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 55:06

□□: 10.89 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 72)

□□□□□/□: 8 (of 15)

□□□□□□: 43:03

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 47:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:31	5:05	4	1:21	7	1:36	1.67	8:31	5:05	4	1:21	7	1:36
□□ 2	2.35	12:57	5:30	4	1:53	5	2:42	4.02	21:28	5:20	4	3:14	7	4:18
□□ 3	2.35	13:07	5:34	4	1:59	6	2:55	6.37	34:35	5:25	4	5:11	6	7:13
□□ 4	2.35	13:21	5:40	4	2:03	7	3:09	8.72	47:56	5:29	4	7:14	7	10:22
□□□ Ziel	1.28	7:10	5:35	4	0:51	7	1:41	10.00	55:06	5:30	4	8:05	8	12:03