



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

**Baus, Nina**

□□: Arnstadt

□□: 63

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:05:46

□□: 9.12 km/h

□□□□: 6:35 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 72)

□□□□□/□: 14 (of 15)

□□□□□□: 43:03

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 1:01:26

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 1.67     | 9:50     | 5:53         | 2       | 0:30    | 13      | 2:55    | 1.67  | 9:50      | 5:53      | 2             | 0:30    | 13      | 2:55    |         |
| □□ 2     | 2.35     | 15:18    | 6:30         | 3       | 0:54    | 14      | 5:03    | 4.02  | 25:08     | 6:15      | 3             | 1:24    | 14      | 7:58    |         |
| □□ 3     | 2.35     | 15:34    | 6:37         | 3       | 1:05    | 13      | 5:22    | 6.37  | 40:42     | 6:23      | 3             | 2:29    | 13      | 13:20   |         |
| □□ 4     | 2.35     | 16:03    | 6:49         | 3       | 1:22    | 13      | 5:51    | 8.72  | 56:45     | 6:30      | 3             | 3:39    | 13      | 19:11   |         |
| □□□ Ziel | 1.28     | 9:01     | 7:02         | 3       | 0:59    | 13      | 3:32    | 10.00 | 1:05:46   | 6:34      | 3             | 4:20    | 14      | 22:43   |         |