



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Detailauswertung

**Sahl, Birgit**

Verein: Arnstadt  
Startnummer: 203

Strecke: 5,00 km  
5-km-Lauf

Kategorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 31:44**

Geschwindigkeit: 9,45 km/h  
Laufleistung: 6:21 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 47 (von 50)  
Strecken-Platzierung/Frauen: 21 (von 23)  
Bestzeit der Strecke: 19:52

Kategorie-Platzierung: 2(von 2)  
Bestzeit in der Kategorie: 22:07

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen
Runde 1	1,39	8:10	5:52	2	2:43	17	2:54	1,39	8:10	5:52	2	2:43	4	0:28
Runde 2	2,35	15:19	6:31	2	4:39	19	5:51	3,74	23:29	6:16	2	7:22	4	2:06
Letzte Runde Zie	1,30	8:15	6:20	2	2:15	21	3:07	5,00	31:44	6:20	2	9:37	21	11:52