



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Exploitation détaillée

**Sahl, Birgit**

Association: Arnstadt

Dossard: 203

Circuit: 5.00 km

5-km-Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 31:44

Vitesse: 9.45 km/h

Kilométrage: 6:21 min/km

Place par parcours/Total: 47 (de 50)

Place par parcours/Femmes: 21 (de 23)

Meilleur temps dans le parcours: 19:52

Place par catégorie: 2(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 22:07

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes
Tour 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														
Tour 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														
Dernier temps Zi	1.30	8:15	6:20	2	2:15	21	3:07	5.00	31:44	6:20	2	9:37	21	11:52														