



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

ernst, beate

□□: Verein für Ges. und Rehasport Tabarz

□□: 217

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 21:25

□□: 14.01 km/h

□□□□: 04:17 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 76)

□□□□□/□: 3 (of 31)

□□□□□□: 19:17

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 21:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	1:39	3:45	1	-	2	0:07	0.44	1:39	3:45	1	-	29	
□□ 2	2.08	8:56	4:17	1	-	4	1:07	2.52	10:35	4:11	1	-	27	
□□ 3	2.08	8:58	4:18	1	-	3	0:42	4.60	19:33	4:15	1	-	26	
□□□ □□	0.41	1:52	4:33	1	-	4	0:16	5.00	21:25	4:16	1	-	3	2:08