



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Kauke, Beate

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 237

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 23:18

□□: 12.88 km/h

□□□□: 04:40 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 76)

□□□□□/□: 5 (of 31)

□□□□□□: 19:17

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 23:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	1:57	4:25	1	-	6	0:25	0.44	1:57	4:25	1	-	27		
□□ 2	2.08	9:18	4:28	1	-	6	1:29	2.52	11:15	4:27	1	-	25		
□□ 3	2.08	10:00	4:48	1	-	5	1:44	4.60	21:15	4:37	1	-	24		
□□□ □□	0.41	2:03	5:00	1	-	8	0:27	5.00	23:18	4:39	1	-	5	4:01	