



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Höhn, Jörg

□□: SV 1899 Mühlhausen

□□: 209

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 20:46

□□: 14.45 km/h

□□□□: 4:09 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 50)

□□□□□/□: 9 (of 27)

□□□□□□: 18:35

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.39	5:25	3:53	1	-	9	0:40	1.39	5:25	3:53	1	-	20	
□□ 2	2.35	9:50	4:11	1	-	9	0:52	3.74	15:15	4:04	1	-	20	
□□□ Ziel	1.30	5:31	4:14	1	-	11	0:40	5.00	20:46	4:09	1	-	9	2:11