



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

ernst, beate

□□: Sonntagsläufer Tambach-Dietharz

□□: 175

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 22:07

□□: 13.56 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 50)

□□□□□/□: 5 (of 23)

□□□□□□: 19:52

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 22:07

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.39 | 5:27 | 3:55 | 1 | - | 5 | 0:11 | 1.39 | 5:27 | 3:55 | 1 | - | 20 | |
| □□ 2 | 2.35 | 10:40 | 4:32 | 1 | - | 5 | 1:12 | 3.74 | 16:07 | 4:18 | 1 | - | 20 | |
| □□□ Ziel | 1.30 | 6:00 | 4:36 | 1 | - | 5 | 0:52 | 5.00 | 22:07 | 4:25 | 1 | - | 5 | 2:15 |