



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