



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Sahl, Andreas

□□: RSV Adler Arnstadt

□□: 201

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 22:42

□□: 13.22 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 50)

□□□□□/□: 12 (of 27)

□□□□□□: 18:35

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 20:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.39 | 5:56 | 4:16 | 2 | 0:40 | 13 | 1:11 | 1.39 | 5:56 | 4:16 | 2 | 0:40 | 17 | | |
| □□ 2 | 2.35 | 10:59 | 4:40 | 2 | 1:30 | 12 | 2:01 | 3.74 | 16:55 | 4:31 | 2 | 2:10 | 17 | | |
| □□□ Ziel | 1.30 | 5:47 | 4:26 | 2 | 0:31 | 13 | 0:56 | 5.00 | 22:42 | 4:32 | 2 | 2:41 | 12 | 4:07 | |