



# 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	