



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

## Hausdorf, Karola

□□: Rennsteiglaufverein Saalfeld

□□: 200

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 26:52

□□: 11.17 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 50)

□□□□□/□: 10 (of 23)

□□□□□□: 19:52

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 26:52

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 1.39     | 6:51     | 4:55         | 1       | -       | 10      | 1:35    | 1.39 | 6:51  | 4:55 | 1       | -       | 15      |         |
| □□ 2     | 2.35     | 12:52    | 5:28         | 1       | -       | 9       | 3:24    | 3.74 | 19:43 | 5:16 | 1       | -       | 15      |         |
| □□□ Ziel | 1.30     | 7:09     | 5:30         | 1       | -       | 11      | 2:01    | 5.00 | 26:52 | 5:22 | 1       | -       | 10      | 7:00    |