



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Kempe, Norbert

□□: ÊTV LuK/SG Haarhausen

□□: 198

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 27:01

□□: 11.10 km/h

□□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 50)

□□□□□/□: 22 (of 27)

□□□□□□: 18:35

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 20:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.39	6:57	5:00	2	1:32	22	2:12	1.39	6:57	5:00	2	1:32	4	0:54
□□ 2	2.35	13:05	5:34	2	3:15	21	4:07	3.74	20:02	5:21	2	4:47	7	2:58
□□□ Ziel	1.30	6:59	5:22	2	1:28	22	2:08	5.00	27:01	5:24	2	6:15	22	8:26