



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Ribienski, Georg

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 170

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 28:05

□□: 10.68 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 50)

□□□□□/□: 24 (of 27)

□□□□□□: 18:35

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 28:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.39	6:57	5:00	1	-	22	2:12	1.39	6:57	5:00	1	-	4	0:54
□□ 2	2.35	13:23	5:41	1	-	23	4:25	3.74	20:20	5:26	1	-	4	3:16
□□□ Ziel	1.30	7:45	5:57	1	-	25	2:54	5.00	28:05	5:36	1	-	24	9:30