



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Ludwig, Stephanie

□□: Crawinkel

□□: 155

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Frauen (20-29 Jahre)

□□□: 31:41

□□: 9.47 km/h

□□□□: 6:20 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 50)

□□□□□/□: 19 (of 23)

□□□□□□: 19:52

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 19:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.39	7:56	5:42	5	2:40	15	2:40	1.39	7:56	5:42	4	2:40	6	0:14
□□ 2	2.35	15:33	6:37	4	6:05	20	6:05	3.74	23:29	6:16	4	8:45	4	2:06
□□□ Ziel	1.30	8:12	6:18	4	3:04	19	3:04	5.00	31:41	6:20	4	11:49	19	11:49