



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Sahl, Birgit

□□: Arnstadt

□□: 203

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 31:44

□□: 9.45 km/h

□□□□: 6:21 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 50)

□□□□□/□: 21 (of 23)

□□□□□□: 19:52

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 22:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.39	8:10	5:52	2	2:43	17	2:54	1.39	8:10	5:52	2	2:43	4	0:28
□□ 2	2.35	15:19	6:31	2	4:39	19	5:51	3.74	23:29	6:16	2	7:22	4	2:06
□□□ Ziel	1.30	8:15	6:20	2	2:15	21	3:07	5.00	31:44	6:20	2	9:37	21	11:52