



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

HERDA, Michael

□□: -

□□: 111

□□: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 19:35

□□: 15.32 km/h

□□□□: 3:55 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 41)

□□□□□/□: 3 (of 29)

□□□□□□: 16:43

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 19:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.38	4:57	3:35	1	-	3	0:31	1.38	4:57	3:35	1	-	3	0:31
□□ 2	2.34	9:21	3:59	1	-	3	1:24	3.72	14:18	3:50	1	-	3	1:55
□□□ Ziel	1.28	5:17	4:07	1	-	3	0:57	5.00	19:35	3:54	1	-	3	2:52