



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

**Herda, Michael**

□□: Fes Bahntechnik

□□: 160

□□: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 19:38

□□: 15.28 km/h

□□□□: 3:56 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 52)

□□□□□/□: 3 (of 34)

□□□□□□: 18:08

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 18:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	4:57	3:35	2	0:25	5	0:25	1.38	4:57	3:35	2	0:25	5	0:25
□□ 2	2.34	9:23	4:00	2	0:43	3	0:43	3.72	14:20	3:51	2	1:08	3	1:08
□□□ Ziel	1.28	5:18	4:08	2	0:22	4	0:22	5.00	19:38	3:55	2	1:30	3	1:30