



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Herda, Marcus

□□: Fes Bahntechnik

□□: 312

□□: 3.00 km

McDonald`s 3-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 15:11

□□: 11.86 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 45)

□□□□□/□: 12 (of 22)

□□□□□□: 10:38

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 15:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.72	8:33	4:58	1	-	13	2:29	1.72	8:33	4:58	1	-	13	2:29
□□□ Ziel	1.28	6:38	5:10	1	-	12	2:04	3.00	15:11	5:03	1	-	12	4:33