



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Senglaub, Arvid

□□: Die flinken Gerataler/ TSV 1880 Elgersburg

□□: 178

□□: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 22:04

□□: 13.60 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 52)

□□□□□/□: 11 (of 34)

□□□□□□: 18:08

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 22:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.38	5:28	3:57	1	-	11	0:56	1.38	5:28	3:57	1	-	11	0:56
□□ 2	2.34	10:42	4:34	1	-	11	2:02	3.72	16:10	4:20	1	-	10	2:58
□□□ Ziel	1.28	5:54	4:36	1	-	11	0:58	5.00	22:04	4:24	1	-	11	3:56