



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Gundermann, Jens

□□: RunningBros Coburg

□□: 153

□□: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 26:17

□□: 11.41 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 52)

□□□□□/□: 21 (of 34)

□□□□□□: 18:08

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 25:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:06	4:25	1	-	20	1:34	1.38	6:06	4:25	1	-	20	1:34
□□ 2	2.34	13:16	5:40	3	1:23	28	4:36	3.72	19:22	5:12	2	0:23	21	6:10
□□□ Ziel	1.28	6:55	5:24	3	0:38	22	1:59	5.00	26:17	5:15	2	1:01	21	8:09