



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Schumann, Frank

□□: Genussläufer

□□: 175

□□: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 26:32

□□: 11.31 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 52)

□□□□□/□: 22 (of 34)

□□□□□□: 18:08

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 25:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	7:16	5:15	3	1:10	31	2:44	1.38	7:16	5:15	3	1:10	31	2:44
□□ 2	2.34	12:31	5:20	2	0:38	21	3:51	3.72	19:47	5:19	3	0:48	24	6:35
□□□ Ziel	1.28	6:45	5:16	2	0:28	19	1:49	5.00	26:32	5:18	3	1:16	22	8:24