



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Adelmann, Mathias

□□: Arnstadt

□□: 151

□□: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 31:22

□□: 9.56 km/h

□□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 52)

□□□□□/□: 31 (of 34)

□□□□□□: 18:08

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 22:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:53	4:59	3	1:25	24	2:21	1.38	6:53	4:59	3	1:25	24	2:21
□□ 2	2.34	14:00	5:58	3	3:18	31	5:20	3.72	20:53	5:36	3	4:43	31	7:41
□□□ Ziel	1.28	10:29	8:11	3	4:35	32	5:33	5.00	31:22	6:16	3	9:18	31	13:14