



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Lämmerzahl, Heike

□□: Arnstadt

□□: 196

□□: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 32:35

□□: 9.21 km/h

□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 52)

□□□□□/□: 17 (of 18)

□□□□□□: 24:51

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 25:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	8:36	6:13	3	2:17	15	2:31	1.38	8:36	6:13	3	2:17	15	2:31	
□□ 2	2.34	15:29	6:37	3	3:16	14	3:27	3.72	24:05	6:28	3	5:33	16	5:58	
□□□ Ziel	1.28	8:30	6:38	3	1:33	16	1:46	5.00	32:35	6:31	3	7:06	17	7:44	