



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Herda, Michael

□□: Fes-Bahntechnik

□□: 4

□□: 5.00 km

5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 18:43

□□: 16.03 km/h

□□□□: 3:44 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 29)

□□□□□/□: 5 (of 17)

□□□□□□: 17:20

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 18:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	4:55	3:33	1	-	5	0:30	1.38	4:55	3:33	1	-	5	0:30
□□ 2	2.34	8:54	3:48	1	-	5	0:39	3.72	13:49	3:42	1	-	5	1:08
□□□ Ziel	1.28	4:54	3:49	1	-	4	0:15	5.00	18:43	3:44	1	-	5	1:23