



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

**Herda, Marcus**

□□: Fes-Bahntechnik

□□: 166

□□: 3.00 km

McDonald`s 3-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 15:28

□□: 11.64 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 30)

□□□□□/□: 13 (of 14)

□□□□□□: 11:44

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 15:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.72	8:45	5:05	1	-	13	2:11	1.72	8:45	5:05	1	-	13	2:11
□□□ Ziel	1.28	6:43	5:14	1	-	13	1:42	3.00	15:28	5:09	1	-	13	3:44