



Alteburglauf 2009  
Arnstadt / 30.04.2009

## evaluación detallada

**Herrmann, Maik**

Asociación: Lauffreife Arnstadt  
Dorsal: 905

recorrido: 10.00 km  
Hauptlauf

categoría:  
Männer M30

tiempo total: 46:27

velocidad: 12.92 km/h  
rendimiento en carrera: 4:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 46 (de 114)  
posición en el recorrido/Men: 42 (de 87)  
mejor tiempo del recorrido: 35:32

posición en la categoría: 4 (de 5)  
mejor tiempo en la categoría: 38:51