



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Herrmann, Maik

□□: Lauftreff Arnstadt
 □□: 256

□□: 10.00 km
 Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 43:12

□□: 13.89 km/h
 □□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 84)

□□□□□/□: 17 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 41:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	7:02	4:12	3	0:20	24	1:01	1.67	7:02	4:12	3	0:20	24	1:01
□□ 2	2.35	10:09	4:19	3	0:22	19	1:09	4.02	17:11	4:16	3	0:40	22	2:05
□□ 3	2.35	10:20	4:23	3	0:35	16	1:22	6.37	27:31	4:19	3	1:14	19	3:18
□□ 4	2.35	10:20	4:23	3	0:29	16	1:28	8.72	37:51	4:20	3	1:41	18	4:45
□□□ Ziel	1.28	5:21	4:10	3	0:07	12	1:01	10.00	43:12	4:19	3	1:43	17	5:46