



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

HOFFMANN, Maik

□□□: 53:43

□□: -

□□: 11.17 km/h

□□: 209

□□□□: 5:22 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 45 (of 62)

n3 10-km-Lauf

□□□□□/□: 38 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□:

□□□□□: 7(of 7)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 31:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:04	4:49	6	3:03	35	3:03	1.67	8:04	4:49	6	3:03	35	3:03
□□ 2	2.35	12:25	5:17	6	4:55	37	4:55	4.02	20:29	5:05	6	7:58	36	7:58
□□ 3	2.35	12:58	5:31	6	5:25	39	5:25	6.37	33:27	5:15	6	13:23	36	13:23
□□ 4	2.35	13:05	5:34	7	5:33	41	5:33	8.72	46:32	5:20	6	18:56	36	18:56
□□□ Ziel	1.28	7:11	5:36	7	3:06	42	3:06	10.00	53:43	5:22	7	22:02	38	22:02