



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

Heller, Maik

□□: Schmalkalden

□□: 254

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 39:59

□□: 15.01 km/h

□□□□: 4:00 min/km

□□□□□/□□□□: 7 (of 62)

□□□□□/□: 7 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 31:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:06	3:39	4	1:05	6	1:05	1.67	6:06	3:39	4	1:05	6	1:05
□□ 2	2.35	9:25	4:00	4	1:55	8	1:55	4.02	15:31	3:51	4	3:00	6	3:00
□□ 3	2.35	9:35	4:04	4	2:02	9	2:02	6.37	25:06	3:56	4	5:02	6	5:02
□□ 4	2.35	9:43	4:08	4	2:11	10	2:11	8.72	34:49	3:59	4	7:13	7	7:13
□□□ Ziel	1.28	5:10	4:02	4	1:05	8	1:05	10.00	39:59	3:59	4	8:18	7	8:18