



27. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2017

□□□□

Herrmann, Maik

□□: SC Impuls Erfurt

□□: 247

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 40:11

□□: 14.93 km/h

□□□□: 4:01 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 62)

□□□□□/□: 9 (of 45)

□□□□□□: 31:41

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 36:06

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 1.67 | 6:15 | 3:44 | 2 | 0:34 | 8 | 1:14 | 1.67 | 6:15 | 3:44 | 2 | 0:34 | 8 | 1:14 |
| □□ 2 | 2.35 | 9:38 | 4:05 | 4 | 1:10 | 10 | 2:08 | 4.02 | 15:53 | 3:57 | 2 | 1:44 | 8 | 3:22 |
| □□ 3 | 2.35 | 9:27 | 4:01 | 2 | 0:52 | 7 | 1:54 | 6.37 | 25:20 | 3:58 | 2 | 2:36 | 8 | 5:16 |
| □□ 4 | 2.35 | 9:35 | 4:04 | 4 | 0:57 | 9 | 2:03 | 8.72 | 34:55 | 4:00 | 2 | 3:33 | 8 | 7:19 |
| □□□ Ziel | 1.28 | 5:16 | 4:06 | 4 | 0:32 | 9 | 1:11 | 10.00 | 40:11 | 4:01 | 3 | 4:05 | 9 | 8:30 |