



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