



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

HERRMANN, Maik

□□: sc impuls erfurt

□□: 220

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 42:22

□□: 14.16 km/h

□□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□□: 10 (of 96)

□□□□□/□: 9 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 42:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:27	3:51	2	0:05	9	0:56	1.67	6:27	3:51	2	0:05	9	0:56	
□□ 2	2.35	9:58	4:14	2	0:01	10	1:41	4.02	16:25	4:05	1	-	9	2:37	
□□ 3	2.35	10:07	4:18	2	0:04	9	1:36	6.37	26:32	4:09	1	-	8	4:13	
□□ 4	2.35	10:10	4:19	1	-	8	1:37	8.72	36:42	4:12	1	-	8	5:50	
□□□ Ziel	1.28	5:40	4:25	1	-	8	0:53	10.00	42:22	4:14	1	-	9	6:43	