



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Herrmann, Maik

□□: SC Impuls Erfurt / TRCT

□□: 326

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 42:47

□□: 14.02 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 66)

□□□□□/□: 11 (of 48)

□□□□□□: 36:19

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 42:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	6:46	4:03	1	-	13	0:58	1.67	6:46	4:03	1	-	13	0:58
□□ 2	2.35	9:54	4:12	1	-	11	1:25	4.02	16:40	4:08	1	-	11	2:22
□□ 3	2.35	10:05	4:17	1	-	11	1:29	6.37	26:45	4:11	1	-	11	3:51
□□ 4	2.35	10:23	4:25	1	-	11	1:34	8.72	37:08	4:15	1	-	11	5:24
□□□ Ziel	1.28	5:39	4:24	1	-	11	1:04	10.00	42:47	4:16	1	-	11	6:28