



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

**Herrmann, Maik**

□□: SC Impuls Erfurt / TRCT Racing Team

□□: 166

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 41:11

□□: 14.57 km/h

□□□□: 4:07 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 68)

□□□□□/□: 9 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 41:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:13	3:43	1	-	11	0:35	1.67	6:13	3:43	1	-	11	0:35	
□□ 2	2.35	9:36	4:05	1	-	9	0:54	4.02	15:49	3:56	1	-	10	1:29	
□□ 3	2.35	9:47	4:09	1	-	9	1:07	6.37	25:36	4:01	1	-	10	2:36	
□□ 4	2.35	10:05	4:17	1	-	10	1:23	8.72	35:41	4:05	1	-	9	3:59	
□□□ Ziel	1.28	5:30	4:17	1	-	9	0:52	10.00	41:11	4:07	1	-	9	4:51	