



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

Enders, Martin

□□: Arnstadt

□□: 302

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 48:54

□□: 12.27 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□□: 49 (of 103)

□□□□□/□: 45 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 9(of 12)

□□□□□□□: 39:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:21	4:19	10	1:18	43	2:22	1.70	7:21	4:19	9	1:18	16		
□□ 2	2.34	11:24	4:52	10	2:19	43	3:58	4.04	18:45	4:38	9	3:37	15		
□□ 3	2.34	11:50	5:03	9	2:27	46	4:12	6.38	30:35	4:47	9	6:04	16		
□□ 4	2.34	11:59	5:07	10	2:33	47	4:23	8.72	42:34	4:52	9	8:37	16		
□□□ Ziel	1.30	6:20	4:52	9	1:10	44	2:05	10.00	48:54	4:53	9	9:47	45	17:00	