



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

**Enders, Martin**

□□: Lohmühle 29

□□: 395

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 46:58

□□: 12.78 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 127)

□□□□□/□: 55 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 7(of 12)

□□□□□□□: 39:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:04	4:13	7	0:53	52	1:40	1.67	7:04	4:13	7	0:53	52	1:40
□□ 2	2.35	10:52	4:37	7	1:31	53	2:50	4.02	17:56	4:27	7	2:24	53	4:30
□□ 3	2.35	11:23	4:50	8	1:56	59	3:48	6.37	29:19	4:36	7	4:10	53	7:49
□□ 4	2.35	11:17	4:48	7	1:45	52	3:10	8.72	40:36	4:39	7	5:54	53	10:59
□□□ Ziel	1.28	6:22	4:58	7	1:05	65	2:01	10.00	46:58	4:41	7	6:59	55	12:52