



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

VON ENDE, Holger

□□: SV Thuringia Königsee

□□: 246

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 43:13

□□: 13.88 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 96)

□□□□□/□: 13 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 35:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:36	3:57	4	1:05	13	1:05	1.67	6:36	3:57	4	1:05	13	1:05
□□ 2	2.35	9:58	4:14	4	1:41	10	1:41	4.02	16:34	4:07	4	2:46	11	2:46
□□ 3	2.35	10:28	4:27	4	1:57	14	1:57	6.37	27:02	4:14	4	4:43	12	4:43
□□ 4	2.35	10:31	4:28	4	1:58	13	1:58	8.72	37:33	4:18	4	6:41	13	6:41
□□□ Ziel	1.28	5:40	4:25	4	0:53	8	0:53	10.00	43:13	4:19	5	7:34	13	7:34