



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

**Köhler, Jens**

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 333

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 41:13

□□: 14.56 km/h

□□□□: 4:07 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 104)

□□□□□/□: 20 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 2(of 12)

□□□□□□□: 38:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:23	3:45	2	0:03	16	0:42	1.70	6:23	3:45	3			45	
□□ 2	2.34	9:41	4:08	2	0:33	19	1:14	4.04	16:04	3:58	3			45	
□□ 3	2.34	9:58	4:15	2	0:55	22	1:32	6.38	26:02	4:04	2	1:31		45	
□□ 4	2.34	9:57	4:15	2	0:50	22	1:30	8.72	35:59	4:07	2	2:21		45	
□□□ Ziel	1.28	5:14	4:05	2	0:16	16	0:38	10.00	41:13	4:07	2	2:37	20	5:36	