



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Finger, Jens

□□: SV EVB Erfurt

□□: 399

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 41:45

□□: 14.37 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 104)

□□□□□/□: 22 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 6(of 15)

□□□□□□□: 36:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:40	3:55	8	0:41	24	0:59	1.70	6:40	3:55	6	0:41	85	
□□ 2	2.34	9:48	4:11	6	1:08	20	1:21	4.04	16:28	4:04	6	1:49	85	
□□ 3	2.34	9:51	4:12	6	1:13	21	1:25	6.38	26:19	4:07	6	3:02	54	
□□ 4	2.34	9:56	4:14	6	1:24	21	1:29	8.72	36:15	4:09	6	4:26	54	
□□□ Ziel	1.28	5:30	4:17	8	0:52	30	0:54	10.00	41:45	4:10	6	5:18	22	6:08