



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

**Köhler, Jens**

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 237

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 41:12

□□: 14.56 km/h

□□□□: 4:07 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 103)

□□□□□/□: 17 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 39:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:24	3:45	4	0:16	18	1:25	1.70	6:24	3:45	4	0:08	45	
□□ 2	2.34	9:31	4:04	3	0:21	15	2:05	4.04	15:55	3:56	4	0:29	45	
□□ 3	2.34	9:56	4:14	3	0:38	20	2:18	6.38	25:51	4:03	4	1:07	45	
□□ 4	2.34	10:01	4:16	4	0:40	17	2:25	8.72	35:52	4:06	4	1:47	45	
□□□ Ziel	1.30	5:20	4:06	3	0:22	14	1:05	10.00	41:12	4:07	4	2:09	17	9:18