



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

**Finger, Jens**

□□: SV EVB Erfurt

□□: 205

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 44:19

□□: 13.54 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 103)

□□□□□/□: 29 (of 80)

□□□□□□: 31:54

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 39:03

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 1.70     | 6:57     | 4:05         | 6       | 0:49    | 35      | 1:58    | 1.70  | 6:57      | 4:05      | 5             | 0:41    | 72      |         |         |
| □□ 2     | 2.34     | 10:20    | 4:24         | 5       | 1:10    | 32      | 2:54    | 4.04  | 17:17     | 4:16      | 5             | 1:51    | 61      |         |         |
| □□ 3     | 2.34     | 10:24    | 4:26         | 5       | 1:06    | 27      | 2:46    | 6.38  | 27:41     | 4:20      | 5             | 2:57    | 60      |         |         |
| □□ 4     | 2.34     | 10:40    | 4:33         | 5       | 1:19    | 28      | 3:04    | 8.72  | 38:21     | 4:23      | 5             | 4:16    | 71      |         |         |
| □□□ Ziel | 1.30     | 5:58     | 4:35         | 6       | 1:00    | 32      | 1:43    | 10.00 | 44:19     | 4:25      | 5             | 5:16    | 29      | 12:25   |         |