



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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 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 |