



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Wolfig, Uwe

□□: Plaue

□□: 361

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 45:38

□□: 13.15 km/h

□□□□: 04:34 min/km

□□□□□/□□□□: 23 (of 93)

□□□□□/□: 22 (of 79)

□□□□□□: 33:15

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 40:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.29	5:10	4:00	5	0:28	17	0:57	1.29	5:10	4:00	5			70	
□□ 2	2.08	9:01	4:20	5	0:49	22	4:35	3.37	14:11	4:12	5			71	
□□ 3	2.08	9:28	4:33	4	1:00	23	5:02	5.45	23:39	4:20	4	2:13		52	
□□ 4	2.08	9:54	4:45	4	1:13	25	5:28	7.53	33:33	4:27	4	3:26		52	
□□ 5	2.08	10:06	4:51	4	1:23	24	10:06	9.61	43:39	4:32	4	4:42		51	
□□□ □□	0.41	1:59	4:50	7	0:15	28	0:30	10.00	45:38	4:33	4	4:56	22	12:23	