



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

Wolfig, Uwe

□□: Plaue

□□: 402

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 43:43

□□: 13.72 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 104)

□□□□□/□: 36 (of 85)

□□□□□□: 35:37

□□□□□: 5(of 12)

□□□□□□□: 38:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	6:53	4:02	5	0:33	36	1:12	1.70	6:53	4:02	6			71	
□□ 2	2.34	10:29	4:28	6	1:21	43	2:02	4.04	17:22	4:17	6			71	
□□ 3	2.34	10:37	4:32	5	1:34	39	2:11	6.38	27:59	4:23	5	3:28		71	
□□ 4	2.34	10:21	4:25	5	1:14	36	1:54	8.72	38:20	4:23	5	4:42		70	
□□□ Ziel	1.28	5:23	4:12	4	0:25	24	0:47	10.00	43:43	4:22	5	5:07	36	8:06	