



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Wolfig, Uwe

□□: Plaue

□□: 432

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 43:55

□□: 13.66 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 127)

□□□□□/□: 38 (of 105)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 7(of 13)

□□□□□□□: 37:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	6:45	4:02	8	0:58	37	1:21	1.67	6:45	4:02	8	0:58	37	1:21
□□ 2	2.35	10:29	4:27	7	1:35	46	2:27	4.02	17:14	4:17	9	2:33	43	3:48
□□ 3	2.35	10:32	4:28	6	1:07	39	2:57	6.37	27:46	4:21	7	3:40	42	6:16
□□ 4	2.35	10:26	4:26	5	1:02	32	2:19	8.72	38:12	4:22	7	4:42	40	8:35
□□□ Ziel	1.28	5:43	4:27	6	1:22	33	1:22	10.00	43:55	4:23	7	6:04	38	9:49