



# 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

**Wolfig, Uwe**

□□: Plaue

□□: 285

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:35

□□: 13.16 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 84)

□□□□□/□: 27 (of 61)

□□□□□□: 37:26

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 41:22

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 1.67     | 7:15     | 4:20         | 4       | 0:28    | 27      | 1:14    | 1.67  | 7:15      | 4:20          | 4       | 0:28    | 27      | 1:14    |
| □□ 2     | 2.35     | 10:49    | 4:36         | 4       | 1:07    | 30      | 1:49    | 4.02  | 18:04     | 4:29          | 4       | 1:31    | 29      | 2:58    |
| □□ 3     | 2.35     | 10:56    | 4:39         | 4       | 1:14    | 28      | 1:58    | 6.37  | 29:00     | 4:33          | 4       | 2:45    | 29      | 4:47    |
| □□ 4     | 2.35     | 10:54    | 4:38         | 3       | 0:59    | 25      | 2:02    | 8.72  | 39:54     | 4:34          | 4       | 3:44    | 28      | 6:48    |
| □□□ Ziel | 1.28     | 5:41     | 4:26         | 4       | 0:29    | 24      | 1:21    | 10.00 | 45:35     | 4:33          | 4       | 4:13    | 27      | 8:09    |