



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

□□□□

□□□□

□□□

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