



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

Wolfig, Uwe

□□: Plaue

□□: 286

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 46:07

□□: 13.01 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 96)

□□□□□/□: 22 (of 62)

□□□□□□: 35:39

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 40:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:11	4:18	2	0:47	21	1:40	1.67	7:11	4:18	2	0:47	21	1:40	
□□ 2	2.35	10:47	4:35	2	1:24	21	2:30	4.02	17:58	4:28	2	2:11	21	4:10	
□□ 3	2.35	10:58	4:40	2	1:14	20	2:27	6.37	28:56	4:32	2	3:25	21	6:37	
□□ 4	2.35	10:59	4:40	2	1:07	19	2:26	8.72	39:55	4:34	2	4:32	21	9:03	
□□□ Ziel	1.28	6:12	4:50	2	0:37	20	1:25	10.00	46:07	4:36	2	5:09	22	10:28	