



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Wolfig, Uwe

□□: Plaue

□□: 78

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 46:39

□□: 12.86 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 72)

□□□□□/□: 22 (of 57)

□□□□□□: 36:38

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 43:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:03	4:13	4	0:27	20	1:15	1.67	7:03	4:13	4	0:27	20	1:15	
□□ 2	2.35	10:52	4:37	4	0:51	26	2:17	4.02	17:55	4:27	4	1:18	24	3:32	
□□ 3	2.35	11:11	4:45	4	0:53	23	2:30	6.37	29:06	4:34	4	2:11	25	6:02	
□□ 4	2.35	11:15	4:47	4	0:38	22	2:34	8.72	40:21	4:37	4	2:47	22	8:36	
□□□ Ziel	1.28	6:18	4:55	4	0:30	25	1:32	10.00	46:39	4:39	4	3:08	22	10:01	