



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Wolfig, Uwe

□□: Plaue

□□: 215

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 50:17

□□: 11.93 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 68)

□□□□□/□: 28 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 40:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:30	4:29	4	1:30	31	1:52	1.67	7:30	4:29	4	1:30	31	1:52	
□□ 2	2.35	11:47	5:00	4	2:23	28	3:05	4.02	19:17	4:47	4	3:53	31	4:57	
□□ 3	2.35	12:06	5:08	4	2:20	31	3:26	6.37	31:23	4:55	4	6:13	28	8:23	
□□ 4	2.35	12:12	5:11	3	2:16	28	3:30	8.72	43:35	4:59	4	8:29	28	11:53	
□□□ Ziel	1.28	6:42	5:14	4	1:09	31	2:04	10.00	50:17	5:01	4	9:38	28	13:57	