



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

□□□□

Hildebrandt, Elke

□□: Dream Team Ilmenau

□□: 17

□□: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 55:03

□□: 10.90 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□□: 54 (of 72)

□□□□□/□: 6 (of 15)

□□□□□□: 43:03

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 55:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:20	4:59	1	-	6	1:25	1.67	8:20	4:59	1	-	6	1:25
□□ 2	2.35	13:05	5:34	2	0:08	7	2:50	4.02	21:25	5:19	1	-	6	4:15
□□ 3	2.35	13:08	5:35	1	-	7	2:56	6.37	34:33	5:25	1	-	5	7:11
□□ 4	2.35	13:15	5:38	1	-	6	3:03	8.72	47:48	5:28	1	-	5	10:14
□□□ Ziel	1.28	7:15	5:39	2	0:10	8	1:46	10.00	55:03	5:30	1	-	6	12:00