



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

□□□□

Selig, Aileen

□□: Trailrunning-Crew Thüringen

□□: 345

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 52:11

□□: 11.50 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 66)

□□□□□/□: 7 (of 18)

□□□□□□: 41:08

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 51:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:42	5:12	3	0:41	11	2:03	1.67	8:42	5:12	3	0:41	11	2:03
□□ 2	2.35	12:24	5:16	2	0:30	7	2:51	4.02	21:06	5:14	3	1:11	9	4:54
□□ 3	2.35	12:13	5:11	1	-	4	2:28	6.37	33:19	5:13	2	1:03	7	7:22
□□ 4	2.35	12:17	5:13	1	-	4	2:28	8.72	45:36	5:13	2	0:44	7	9:50
□□□ Ziel	1.28	6:35	5:08	1	-	4	1:13	10.00	52:11	5:13	2	0:21	7	11:03