



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Hildebrandt, Elke

□□: Dream Team Ilmenau

□□: 167

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 50:54

□□: 11.79 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□□: 37 (of 68)

□□□□□/□: 7 (of 16)

□□□□□□: 44:28

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 50:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	7:23	4:25	1	-	5	0:53	1.67	7:23	4:25	1	-	5	0:53	
□□ 2	2.35	11:53	5:03	1	-	4	1:36	4.02	19:16	4:47	1	-	5	2:29	
□□ 3	2.35	12:11	5:11	1	-	4	1:40	6.37	31:27	4:56	1	-	5	4:09	
□□ 4	2.35	12:29	5:18	1	-	7	1:24	8.72	43:56	5:02	1	-	5	5:33	
□□□ Ziel	1.28	6:58	5:26	1	-	8	0:53	10.00	50:54	5:05	1	-	7	6:26	