



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Selig, Aileen

□□: TRCT Racing Team

□□: 188

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 53:01

□□: 11.32 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 68)

□□□□□/□: 8 (of 16)

□□□□□□: 44:28

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 47:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:09	4:52	3	0:55	10	1:39	1.67	8:09	4:52	3	0:55	10	1:39
□□ 2	2.35	12:20	5:14	3	1:10	8	2:03	4.02	20:29	5:05	3	2:05	8	3:42
□□ 3	2.35	12:41	5:23	3	1:17	8	2:10	6.37	33:10	5:12	3	3:22	8	5:52
□□ 4	2.35	12:57	5:30	3	1:31	8	1:52	8.72	46:07	5:17	3	4:53	8	7:44
□□□ Ziel	1.28	6:54	5:23	3	0:36	7	0:49	10.00	53:01	5:18	3	5:29	8	8:33