



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

## Detailauswertung

**Helbig, Katrin**

Verein: Königsee  
Startnummer: 215

Strecke: 10,00 km  
Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 1:01:23**

Geschwindigkeit: 9,77 km/h  
Laufleistung: 6:08 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 93 (von 103)

Strecken-Platzierung/Frauen: 18 (von 23)

Bestzeit der Strecke: 44:00

Kategorie-Platzierung: 2(von 2)

Bestzeit in der Kategorie: 55:46

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Runde 1	1,70	9:37	5:39	2	1:22	19	2:53	1,70	9:37	5:39	2	1:22	7	1:26
Runde 2	2,34	14:28	6:10	2	1:12	20	4:09	4,04	24:05	5:57	2	2:34	7	2:57
Runde 3	2,34	14:50	6:20	2	1:31	19	4:29	6,38	38:55	6:05	2	4:05	7	4:23
Runde 4	2,34	14:50	6:20	2	1:17	18	4:17	8,72	53:45	6:09	2	5:22	7	5:25
Letzte Runde Ziel	1,30	7:38	5:52	2	0:15	15	2:01	10,00	1:01:23	6:08	2	5:37	18	17:23