



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

Detailauswertung

Helmich, Helene

Verein: LSV Lok Arnstadt
Startnummer: 165

Strecke: 3,00 km
McDonald`s 3-km-Lauf

Kategorie:
weibliche Jugend U14 (12-13 Jahre)

Gesamt-Zeit: 15:13

Geschwindigkeit: 11,83 km/h
Laufleistung: 5:04 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 19 (von 30)

Strecken-Platzierung/Frauen: 6 (von 16)

Bestzeit der Strecke: 11:14

Kategorie-Platzierung: 3(von 5)

Bestzeit in der Kategorie: 13:28

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Runde 1	1,72	8:37	5:00	3	1:00	9	2:17	1,72	8:37	5:00	3	1:00	9	2:17
Letzte Runde Ziel	1,28	6:36	5:09	2	0:45	5	1:42	3,00	15:13	5:04	3	1:45	6	3:59