



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Rode, Jana

Verein: Gamstädt OT Kleinrettbach

Startnummer: 184

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:01:36

Geschwindigkeit: 9,74 km/h

Laufleistung: 6:10 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 61 (von 68)

Strecken-Platzierung/Frauen: 13 (von 16)

Bestzeit der Strecke: 44:28

Kategorie-Platzierung: 4(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 44:28

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	1,67	8:57	5:21	4	2:27	12	2:27	1,67	8:57	5:21	4	2:27	12	2:27
Runde 2	2,35	14:17	6:04	4	4:00	13	4:00	4,02	23:14	5:46	4	6:27	12	6:27
Runde 3	2,35	14:48	6:17	4	4:17	13	4:17	6,37	38:02	5:58	4	10:44	13	10:44
Runde 4	2,35	15:16	6:29	4	4:11	13	4:11	8,72	53:18	6:06	4	14:55	13	14:55
Letzte Runde Ziel	1,28	8:18	6:29	4	2:13	13	2:13	10,00	1:01:36	6:09	4	17:08	13	17:08