



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Hildebrandt, Elke

Verein: Dream Team Ilmenau

Startnummer: 167

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 50:54

Geschwindigkeit: 11,79 km/h

Laufleistung: 5:05 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 37 (von 68)

Strecken-Platzierung/Frauen: 7 (von 16)

Bestzeit der Strecke: 44:28

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)

Bestzeit in der Kategorie: 50:54

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	1,67	7:23	4:25	1	-	5	0:53	1,67	7:23	4:25	1	-	5	0:53
Runde 2	2,35	11:53	5:03	1	-	4	1:36	4,02	19:16	4:47	1	-	5	2:29
Runde 3	2,35	12:11	5:11	1	-	4	1:40	6,37	31:27	4:56	1	-	5	4:09
Runde 4	2,35	12:29	5:18	1	-	7	1:24	8,72	43:56	5:02	1	-	5	5:33
Letzte Runde Ziel	1,28	6:58	5:26	1	-	8	0:53	10,00	50:54	5:05	1	-	7	6:26