



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Detailauswertung

**Selig, Aileen**

Verein: TRCT Racing Team

Startnummer: 188

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 53:01**

Geschwindigkeit: 11,32 km/h

Laufleistung: 5:18 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 44 (von 68)

Strecken-Platzierung/Frauen: 8 (von 16)

Bestzeit der Strecke: 44:28

Kategorie-Platzierung: 3(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 47:32

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen
Runde 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
Runde 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
Runde 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
Runde 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
Letzte Runde 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