



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

evaluación detallada

Selig, Aileen

Asociación: Trailrunning-Crew Thüringen

Dorsal: 345

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 52:11

velocidad: 11.50 km/h

rendimiento en carrera: 5:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 41 (de 66)

posición en el recorrido/Women: 7 (de 18)

mejor tiempo del recorrido: 41:08

posición en la categoría: 2(de 3)

mejor tiempo en la categoría: 51:50

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso categoría	posició Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categoría	retraso categoría	posició Women	retraso Women
vuelta 1	1.67	8:42	5:12	3	0:41	11	2:03	1.67	8:42	5:12	3	0:41	11	2:03
vuelta 2	2.35	12:24	5:16	2	0:30	7	2:51	4.02	21:06	5:14	3	1:11	9	4:54
vuelta 3	2.35	12:13	5:11	1	-	4	2:28	6.37	33:19	5:13	2	1:03	7	7:22
vuelta 4	2.35	12:17	5:13	1	-	4	2:28	8.72	45:36	5:13	2	0:44	7	9:50
última vuelta Zie	1.28	6:35	5:08	1	-	4	1:13	10.00	52:11	5:13	2	0:21	7	11:03