



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

evaluación detallada

Tittelbach-Helmrich, Uta

Asociación: Alkersleben

Dorsal: 191

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 50:41

velocidad: 11.84 km/h

rendimiento en carrera: 5:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 35 (de 68)

posición en el recorrido/Women: 5 (de 16)

mejor tiempo del recorrido: 44:28

posición en la categoría: 2(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 47:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Women	posición categoría	posición Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	posición Women	retraso categoría	retraso Women
vuelta 1	1.67	7:39	4:34	2	0:25	7	1:09	1.67	7:39	4:34	2	0:25	7	1:09
vuelta 2	2.35	12:14	5:12	2	1:04	7	1:57	4.02	19:53	4:56	2	1:29	7	3:06
vuelta 3	2.35	12:15	5:12	2	0:51	6	1:44	6.37	32:08	5:02	2	2:20	7	4:50
vuelta 4	2.35	12:09	5:10	2	0:43	4	1:04	8.72	44:17	5:04	2	3:03	7	5:54
última vuelta Ziel	1.28	6:24	5:00	2	0:06	3	0:19	10.00	50:41	5:04	2	3:09	5	6:13