



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

evaluación detallada

Selig, Aileen

Asociación: TRCT Racing Team

Dorsal: 188

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 53:01

velocidad: 11.32 km/h

rendimiento en carrera: 5:18 min/km

posición en el recorrido/Total: 44 (de 68)

posición en el recorrido/Women: 8 (de 16)

mejor tiempo del recorrido: 44:28

posición en la categoría: 3(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 47:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	cat	cat	Women	Women				km	tiempo	min/km	cat
vuelta 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
vuelta 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
vuelta 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
vuelta 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
última vuelta 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