



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

## evaluación detallada

**Aileen Selig**

Asociación: Trailrunning-Crew Thüringen

Dorsal: 242

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf (A-B-C Cup)

categoría:

Seniorinnen W40 (40-44) L

tiempo total: 55:21

velocidad: 10.84 km/h

rendimiento en carrera: 5:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 39 (de 67)

posición en el recorrido/Women: 10 (de 25)

mejor tiempo del recorrido: 41:41

posición en la categoría: 4(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 45:08

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso	posición Women	retraso	posición categoría	retraso	posición Women				
Hammerecke	1.67	8:27	5:03	4	1:22	10	1:36	1.67	8:27	5:03	4	1:22	10	1:36
Hammerecke	2.35	12:40	5:23	4	2:14	9	2:51	4.02	21:07	5:15	4	3:36	10	4:27
control	2.35	13:22	5:41	4	2:39	11	3:31	6.37	34:29	5:24	4	6:15	10	7:58
control	2.35	13:39	5:48	4	2:46	13	3:54	8.72	48:08	5:31	4	9:01	10	11:52
Ziel	1.28	7:13	5:38	4	1:12	10	1:48	10.00	55:21	5:32	4	10:13	10	13:40