



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

## Exploitation détaillée

**Helbig, Katrin**

Association: Königsee

Dossard: 215

Circuit: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:01:23

Vitesse: 9.77 km/h

Kilométrage: 6:08 min/km

Place par parcours/Total: 93 (de 103)

Place par parcours/Femmes: 18 (de 23)

Meilleur temps dans le parcours: 44:00

Place par catégorie: 2(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 55:46

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires			Résultats d'étape				Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes
Tour 1	1.70	9:37	5:39	2	1:22	19	2:53	1.70	9:37	5:39	2	1:22	7	1:26
Tour 2	2.34	14:28	6:10	2	1:12	20	4:09	4.04	24:05	5:57	2	2:34	7	2:57
Tour 3	2.34	14:50	6:20	2	1:31	19	4:29	6.38	38:55	6:05	2	4:05	7	4:23
Tour 4	2.34	14:50	6:20	2	1:17	18	4:17	8.72	53:45	6:09	2	5:22	7	5:25
Dernier temps Zi	1.30	7:38	5:52	2	0:15	15	2:01	10.00	1:01:23	6:08	2	5:37	18	17:23