



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## Exploitation détaillée

**Selig, Aileen**

Association: Trailrunning-Crew Thüringen

Dossard: 345

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Temps total: 52:11

Vitesse: 11.50 km/h

Kilométrage: 5:13 min/km

Place par parcours/Total: 41 (de 66)

Place par parcours/Femmes: 7 (de 18)

Meilleur temps dans le parcours: 41:08

Place par catégorie: 2(de 3)

Meilleur temps dans la catégorie: 51:50

### 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           | 1.67                 | 8:42        | 5:12         | 3           | 0:41              | 11          | 2:03          | 1.67     | 8:42           | 5:12         | 3           | 0:41         | 11          | 2:03          |
| Tour 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          |
| Tour 3           | 2.35                 | 12:13       | 5:11         | 1           | -                 | 4           | 2:28          | 6.37     | 33:19          | 5:13         | 2           | 1:03         | 7           | 7:22          |
| Tour 4           | 2.35                 | 12:17       | 5:13         | 1           | -                 | 4           | 2:28          | 8.72     | 45:36          | 5:13         | 2           | 0:44         | 7           | 9:50          |
| Dernier temps Zi | 1.28                 | 6:35        | 5:08         | 1           | -                 | 4           | 1:13          | 10.00    | 52:11          | 5:13         | 2           | 0:21         | 7           | 11:03         |