



# 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	Etape		Place	Retard	Place		Retard	Total		Place	Retard	Place		Retard
	km	Temps			catg.	catg.		Femme	Femmes			km	Temps	
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