



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## Exploitation détaillée

**Tittelbach-Helmrich, Uta**

Association: Alkersleben

Dossard: 349

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Temps total: 52:56

Vitesse: 11.34 km/h

Kilométrage: 5:17 min/km

Place par parcours/Total: 42 (de 66)

Place par parcours/Femmes: 8 (de 18)

Meilleur temps dans le parcours: 41:08

Place par catégorie: 3(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	8:20	4:59	2	0:19	8	1:41	1.67	8:20	4:59	2	0:19	8	1:41
Tour 2	2.35	12:32	5:19	3	0:38	8	2:59	4.02	20:52	5:11	2	0:57	7	4:40
Tour 3	2.35	12:34	5:20	3	0:21	8	2:49	6.37	33:26	5:14	3	1:10	8	7:29
Tour 4	2.35	12:37	5:22	3	0:20	8	2:48	8.72	46:03	5:16	3	1:11	8	10:17
Dernier temps Zi	1.28	6:53	5:22	2	0:18	6	1:31	10.00	52:56	5:17	3	1:06	8	11:48