



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## Exploitation détaillée

Jacob, Catrin

Association: Arnstadt

Dossard: 330

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 47:29

Vitesse: 12.64 km/h

Kilométrage: 4:45 min/km

Place par parcours/Total: 22 (de 66)

Place par parcours/Femmes: 2 (de 18)

Meilleur temps dans le parcours: 41:08

Place par catégorie: 1(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 47:29

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes
Tour 1	1.67	7:18	4:22	1	-	2	0:39	1.67	7:18	4:22	1	-	2	0:39	1.67	7:18	4:22	1	-	2	0:39	1.67	7:18	4:22	1	-	2	0:39
Tour 2	2.35	11:00	4:40	1	-	2	1:27	4.02	18:18	4:33	1	-	2	2:06	4.02	18:18	4:33	1	-	2	2:06	4.02	18:18	4:33	1	-	2	2:06
Tour 3	2.35	11:13	4:46	1	-	2	1:28	6.37	29:31	4:38	1	-	2	3:34	6.37	29:31	4:38	1	-	2	3:34	6.37	29:31	4:38	1	-	2	3:34
Tour 4	2.35	11:41	4:58	1	-	3	1:52	8.72	41:12	4:43	1	-	2	5:26	8.72	41:12	4:43	1	-	2	5:26	8.72	41:12	4:43	1	-	2	5:26
Dernier temps Zi	1.28	6:17	4:54	1	-	3	0:55	10.00	47:29	4:44	1	-	2	6:21	10.00	47:29	4:44	1	-	2	6:21	10.00	47:29	4:44	1	-	2	6:21