



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Exploitation détaillée

**Tittelbach-Helmrich, Uta**

Association: Alkersleben

Dossard: 191

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Temps total: 50:41

Vitesse: 11.84 km/h

Kilométrage: 5:04 min/km

Place par parcours/Total: 35 (de 68)

Place par parcours/Femmes: 5 (de 16)

Meilleur temps dans le parcours: 44:28

Place par catégorie: 2(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 47:32

### 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	7:39	4:34	2	0:25	7	1:09	1.67	7:39	4:34	2	0:25	7	1:09
Tour 2	2.35	12:14	5:12	2	1:04	7	1:57	4.02	19:53	4:56	2	1:29	7	3:06
Tour 3	2.35	12:15	5:12	2	0:51	6	1:44	6.37	32:08	5:02	2	2:20	7	4:50
Tour 4	2.35	12:09	5:10	2	0:43	4	1:04	8.72	44:17	5:04	2	3:03	7	5:54
Dernier temps Zi	1.28	6:24	5:00	2	0:06	3	0:19	10.00	50:41	5:04	2	3:09	5	6:13