



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Exploitation détaillée

**Erdmann, Stephanie**

Association: Lok ARN

Dossard: 22

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 50:43

Vitesse: 11.83 km/h

Kilométrage: 5:04 min/km

Place par parcours/Total: 36 (de 68)

Place par parcours/Femmes: 6 (de 16)

Meilleur temps dans le parcours: 44:28

Place par catégorie: 3(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 44:28

### 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                 | 7:26        | 4:27         | 3           | 0:56              | 6           | 0:56          | 1.67     | 7:26           | 4:27         | 3           | 0:56         | 6           | 0:56          |
| Tour 2           | 2.35                 | 11:59       | 5:05         | 3           | 1:42              | 6           | 1:42          | 4.02     | 19:25          | 4:49         | 3           | 2:38         | 6           | 2:38          |
| Tour 3           | 2.35                 | 12:16       | 5:13         | 3           | 1:45              | 7           | 1:45          | 6.37     | 31:41          | 4:58         | 3           | 4:23         | 6           | 4:23          |
| Tour 4           | 2.35                 | 12:21       | 5:15         | 3           | 1:16              | 5           | 1:16          | 8.72     | 44:02          | 5:02         | 3           | 5:39         | 6           | 5:39          |
| Dernier temps Zi | 1.28                 | 6:41        | 5:13         | 3           | 0:36              | 5           | 0:36          | 10.00    | 50:43          | 5:04         | 3           | 6:15         | 6           | 6:15          |