



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

## Exploitation détaillée

**Katrin Heinz**

Association: Laufftreff Oberndorf

Dossard: 253

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf (A-B-C Cup)

Catégorie:

Seniorinnen W45 (45-49) L

Temps total: 55:25

Vitesse: 10.83 km/h

Kilométrage: 5:32 min/km

Place par parcours/Total: 40 (de 67)

Place par parcours/Femmes: 11 (de 25)

Meilleur temps dans le parcours: 41:41

Place par catégorie: 2(de 5)

Meilleur temps dans la catégorie: 47:55

### 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
Hammerecke	1.67	8:29	5:04	3	1:23	15	1:38	1.67	8:29	5:04	3	1:23	15	1:38
Hammerecke	2.35	12:52	5:28	3	2:33	14	3:03	4.02	21:21	5:18	3	3:56	14	4:41
Poste	2.35	13:32	5:45	3	3:10	13	3:41	6.37	34:53	5:28	3	7:06	13	8:22
Poste	2.35	13:18	5:39	2	1:44	8	3:33	8.72	48:11	5:31	2	6:32	12	11:55
Ziel	1.28	7:14	5:39	2	0:58	11	1:49	10.00	55:25	5:32	2	7:30	11	13:44