



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detalizēti rezultāti

Tittelbach-Helmrich, Uta

Klubs: Alkersleben

Numurs: 191

Posms: 10.00 km

10-km-Lauf

Grupa:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Kopējais laiks: 50:41

Ātrums: 11.84 km/h

Skrējiena izpildījums: 5:04 min/km

Vieta distancē/Kopā: 35 (no 68)

Vieta distancē/Sievietes: 5 (no 16)

Distances labākais laiks: 44:28

Vieta grupā: 2(no 4)

Grupās labākais laiks: 47:32

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes				
Aplis 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
Aplis 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
Aplis 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
Aplis 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
Pēdējais aplis 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