



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Detalizēti rezultāti

**Selig, Aileen**

Klubs: TRCT Racing Team

Numurs: 188

Posms: 10.00 km

10-km-Lauf

Grupa:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Kopējais laiks: 53:01

Ātrums: 11.32 km/h

Skrējiena izpildījums: 5:18 min/km

Vieta distancē/Kopā: 44 (no 68)

Vieta distancē/Sievietes: 8 (no 16)

Distances labākais laiks: 44:28

Vieta grupā: 3(no 4)

Grupas 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	8:09	4:52	3	0:55	10	1:39	1.67	8:09	4:52	3	0:55	10	1:39
Aplis 2	2.35	12:20	5:14	3	1:10	8	2:03	4.02	20:29	5:05	3	2:05	8	3:42
Aplis 3	2.35	12:41	5:23	3	1:17	8	2:10	6.37	33:10	5:12	3	3:22	8	5:52
Aplis 4	2.35	12:57	5:30	3	1:31	8	1:52	8.72	46:07	5:17	3	4:53	8	7:44
Pēdējais aplis Zi	1.28	6:54	5:23	3	0:36	7	0:49	10.00	53:01	5:18	3	5:29	8	8:33