



21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

Detailauswertung

Gießler, Nancy

Verein: Arnstadt
Startnummer: 310

Strecke: 10,00 km
Köstritzer Lauf

Kategorie:
Frauen W30

Gesamt-Zeit: 1:01:09

Geschwindigkeit: 9,81 km/h
Laufleistung: 6:07 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 142 (von 153)

Strecken-Platzierung/Frauen: 21 (von 24)

Bestzeit der Strecke: 42:26

Kategorie-Platzierung: 4(von 5)

Bestzeit in der Kategorie: 53:01

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Runde 1	1,29	13:22	10:21	5	7:14	24	8:49	1,29	13:22	10:21	1	-	13	6:57
Runde 2	2.075,00	11:25	0:00	4	0:40	20	5:25	2.076,29	24:47	0:00	1	-	13	7:24
Runde 3	2.075,00	11:39	0:00	4	0:27	19	2:03	4.151,29	36:26	0:00	1	-	13	7:51
Runde 4	2.075,00	11:09	0:00	2	0:09	10	3:09	6.226,29	47:35	0:00	1	-	13	8:00
Runde 5	2.075,00	11:20	0:00	4	10:02	14	10:02	8.301,29	58:55	0:00	1	-	13	8:11
Letzte Runde Zie	411,00	2:14	0:00	3	1:14	12	1:14	10,00	1:01:09	6:06	5	19:14	22	19:14