



# 21. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2011

## Detailauswertung

**Raab, Katrin**

Verein: LSV Lok Arnstadt

Startnummer: 357

Strecke: 10,00 km

Köstritzer Lauf

Kategorie:

Frauen W20

**Gesamt-Zeit: 55:01**

Geschwindigkeit: 10,91 km/h

Laufleistung: 5:30 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 133 (von 153)

Strecken-Platzierung/Frauen: 16 (von 24)

Bestzeit der Strecke: 42:26

Kategorie-Platzierung: 6(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 42:26

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Runde 1	1,29	6:20	4:54	5	1:47	14	1:47	1,29	6:20	4:54	4	0:01	9	
Runde 2	2.075,00	11:15	0:00	5	5:15	17	5:15	2.076,29	17:35	0:00	4	0:35	9	0:12
Runde 3	2.075,00	11:38	0:00	6	1:38	18	2:02	4.151,29	29:13	0:00	4	1:24	9	0:38
Runde 4	2.075,00	12:12	0:00	7	4:12	22	4:12	6.226,29	41:25	0:00	4	2:24	9	1:50
Runde 5	2.075,00	11:20	0:00	4	6:20	14	10:02	8.301,29	52:45	0:00	4	2:16	9	2:01
Letzte Runde Zie	411,00	2:16	0:00	3	0:18	13	1:16	10,00	55:01	5:30	6	12:35	17	13:06