



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Pahn, Ingrid

Verein: Zahnpanh.de Arnstadt

Startnummer: 408

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 48:27

Geschwindigkeit: 12,38 km/h

Laufleistung: 4:50 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 62 (von 104)

Strecken-Platzierung/Frauen: 8 (von 19)

Bestzeit der Strecke: 45:35

Kategorie-Platzierung: 2(von 3)

Bestzeit in der Kategorie: 47:02

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen
Runde 1	1,70	7:36	4:28	1	-	5	0:37	1,70	7:36	4:28	2		9	0:20
Runde 2	2,34	11:25	4:52	2	0:17	7	0:39	4,04	19:01	4:42	2	0:16	13	0:14
Runde 3	2,34	11:36	4:57	2	0:27	9	0:45	6,38	30:37	4:47	2	0:43	13	
Runde 4	2,34	11:31	4:55	2	0:22	4	0:34	8,72	42:08	4:49	2	1:05	13	
Letzte Runde Ziel	1,28	6:19	4:56	2	0:20	7	0:34	10,00	48:27	4:50	2	1:25	8	2:52