



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Rusteberg, Elisabeth

Verein: Göttern
Startnummer: 390

Strecke: 10,00 km
Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:
Frauen (20-29 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:05:09

Geschwindigkeit: 9,21 km/h
Laufleistung: 6:31 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 100 (von 104)

Strecken-Platzierung/Frauen: 18 (von 19)

Bestzeit der Strecke: 45:35

Kategorie-Platzierung: 8(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 45:35

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	1,70	9:50	5:47	8	2:51	17	2:51	1,70	9:50	5:47	8	2:34	2	2:34
Runde 2	2,34	14:50	6:20	8	4:04	18	4:04	4,04	24:40	6:06	8	6:38	2	5:53
Runde 3	2,34	15:22	6:34	8	4:31	18	4:31	6,38	40:02	6:16	8	11:09	2	8:58
Runde 4	2,34	16:04	6:51	8	5:07	18	5:07	8,72	56:06	6:26	8	16:16	2	12:20
Letzte Runde Ziel	1,28	9:03	7:04	8	3:18	18	3:18	10,00	1:05:09	6:30	8	19:34	19	19:34