



35. Alteburglauf  
Arnstadt / 03.05.2013

Detailauswertung

Sonntag, Silke

Verein: Arnstadt  
Startnummer: 221

Strecke: 10,00 km  
Hauptlauf

Kategorie:  
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 59:02

Geschwindigkeit: 10,16 km/h  
Laufleistung: 5:54 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 103 (von 114)

Strecken-Platzierung/Frauen: 15 (von 19)

Bestzeit der Strecke: 41:01

Kategorie-Platzierung: 4(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 48:27

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	2,30	12:23	5:23	4	2:11	15	3:54	2,30	12:23	5:23	4	2:11	6	1:49
Runde 2	3,80	24:05	6:20	4	4:20	15	7:31	6,10	36:28	5:58	4	6:31	6	4:35
Letzte Runde Ziel	3,90	22:34	5:47	4	4:04	16	6:36	10,00	59:02	5:54	4	10:35	15	18:01