



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

Detailauswertung

Hebenstreit, Ines

Verein: LAC Eichsfeld
Startnummer: 216

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

Kategorie:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 48:02

Geschwindigkeit: 12,49 km/h
Laufleistung: 4:48 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 38 (von 84)

Strecken-Platzierung/Frauen: 3 (von 23)

Bestzeit der Strecke: 41:13

Kategorie-Platzierung: 1(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 48:02

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split 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	1,67	7:35	4:32	1	-	4	1:03	1,67	7:35	4:32	1	-	4	1:03
Runde 2	2,35	11:11	4:45	1	-	4	1:35	4,02	18:46	4:40	1	-	3	2:38
Runde 3	2,35	11:33	4:54	1	-	4	1:39	6,37	30:19	4:45	1	-	3	4:17
Runde 4	2,35	11:31	4:54	1	-	3	1:42	8,72	41:50	4:47	1	-	3	5:59
Letzte Runde Ziel	1,28	6:12	4:50	1	-	4	0:52	10,00	48:02	4:48	1	-	3	6:49