



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

Detailauswertung

KUSSAUER, Ines

Verein: Saalfelder LV

Startnummer: 229

Strecke: 10,00 km

n3 10-km-Lauf

Kategorie:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 53:18

Geschwindigkeit: 11,26 km/h

Laufleistung: 5:20 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 44 (von 96)

Strecken-Platzierung/Frauen: 4 (von 34)

Bestzeit der Strecke: 39:56

Kategorie-Platzierung: 2(von 3)

Bestzeit in der Kategorie: 46:45

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	1,67	7:43	4:37	2	0:31	4	1:38	1,67	7:43	4:37	2	0:31	4	1:38
Runde 2	2,35	12:35	5:21	2	1:47	4	3:23	4,02	20:18	5:02	2	2:18	6	5:01
Runde 3	2,35	12:58	5:31	2	1:54	6	3:29	6,37	33:16	5:13	2	4:12	5	8:30
Runde 4	2,35	12:55	5:29	2	1:38	4	3:09	8,72	46:11	5:17	2	5:50	5	11:39
Letzte Runde Ziel	1,28	7:07	5:33	2	0:43	6	1:43	10,00	53:18	5:19	2	6:33	4	13:22