



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

Detailauswertung

PAHN, Ingrid

Verein: ZahnPAHN.de

Startnummer: 234

Strecke: 10,00 km

n3 10-km-Lauf

Kategorie:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 53:18

Geschwindigkeit: 11,26 km/h

Laufleistung: 5:20 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 45 (von 96)

Strecken-Platzierung/Frauen: 4 (von 34)

Bestzeit der Strecke: 39:56

Kategorie-Platzierung: 1(von 2)

Bestzeit in der Kategorie: 53:18

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	1,67	8:08	4:52	1	-	5	2:03	1,67	8:08	4:52	1	-	5	2:03
Runde 2	2,35	12:37	5:22	1	-	5	3:25	4,02	20:45	5:09	1	-	7	5:28
Runde 3	2,35	12:30	5:19	1	-	4	3:01	6,37	33:15	5:13	1	-	4	8:29
Runde 4	2,35	12:55	5:29	1	-	4	3:09	8,72	46:10	5:17	1	-	4	11:38
Letzte Runde Ziel	1,28	7:08	5:34	1	-	7	1:44	10,00	53:18	5:19	1	-	4	13:22