



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

Detailauswertung

Ihling, Carmen

Verein: KS Sportsworld

Startnummer: 299

Strecke: 10,00 km

n3 10-km-Lauf

Kategorie:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:48

Geschwindigkeit: 10,56 km/h

Laufleistung: 5:41 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 62 (von 96)

Strecken-Platzierung/Frauen: 11 (von 34)

Bestzeit der Strecke: 39:56

Kategorie-Platzierung: 2(von 2)

Bestzeit in der Kategorie: 53:18

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	1,67	8:51	5:17	2	0:43	15	2:46	1,67	8:51	5:17	2	0:43	15	2:46
Runde 2	2,35	13:14	5:37	2	0:37	12	4:02	4,02	22:05	5:29	2	1:20	14	6:48
Runde 3	2,35	13:17	5:39	2	0:47	10	3:48	6,37	35:22	5:33	2	2:07	14	10:36
Runde 4	2,35	13:41	5:49	2	0:46	12	3:55	8,72	49:03	5:37	2	2:53	11	14:31
Letzte Runde Ziel	1,28	7:45	6:03	2	0:37	17	2:21	10,00	56:48	5:40	2	3:30	11	16:52