



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

Detailauswertung

Luther, Madlen

Verein: Katholische Laufjugend

Startnummer: 51

Strecke: 10,00 km

n3 10-km-Lauf

Kategorie:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 51:13

Geschwindigkeit: 11,71 km/h

Laufleistung: 5:07 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 45 (von 72)

Strecken-Platzierung/Frauen: 4 (von 15)

Bestzeit der Strecke: 43:03

Kategorie-Platzierung: 3(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 47:01

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	7:46	4:39	3	0:36	5	0:51	1,67	7:46	4:39	3	0:36	5	0:51
Runde 2	2,35	11:53	5:03	3	0:49	4	1:38	4,02	19:39	4:53	3	1:25	4	2:29
Runde 3	2,35	12:23	5:16	3	1:15	4	2:11	6,37	32:02	5:01	3	2:38	4	4:40
Runde 4	2,35	12:18	5:14	3	1:00	4	2:06	8,72	44:20	5:05	3	3:38	4	6:46
Letzte Runde Ziel	1,28	6:53	5:22	3	0:34	4	1:24	10,00	51:13	5:07	3	4:12	4	8:10