



# 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

## Detailauswertung

**Heinz, Katrin**

Verein: Arnstadt  
Startnummer: 54

Strecke: 10,00 km  
n3 10-km-Lauf

Kategorie:  
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 55:06**

Geschwindigkeit: 10,89 km/h  
Laufleistung: 5:31 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 55 (von 72)

Strecken-Platzierung/Frauen: 8 (von 15)

Bestzeit der Strecke: 43:03

Kategorie-Platzierung: 4(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 47:01

### 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	8:31	5:05	4	1:21	7	1:36	1,67	8:31	5:05	4	1:21	7	1:36
Runde 2	2,35	12:57	5:30	4	1:53	5	2:42	4,02	21:28	5:20	4	3:14	7	4:18
Runde 3	2,35	13:07	5:34	4	1:59	6	2:55	6,37	34:35	5:25	4	5:11	6	7:13
Runde 4	2,35	13:21	5:40	4	2:03	7	3:09	8,72	47:56	5:29	4	7:14	7	10:22
Letzte Runde Ziel	1,28	7:10	5:35	4	0:51	7	1:41	10,00	55:06	5:30	4	8:05	8	12:03