29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

Detailauswertung

Lämmerzahl, Heike

Verein: Arnstadt
Startnummer: 196

Strecke: 5,00 km
Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

Kategorie:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 32:35

Geschwindigkeit: 9,21 km/h
Laufleistung: 6:31 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 49 (von 52)
Strecken-Platzierung/Frauen: 17 (von 18)
Bestzeit der Strecke: 24:51

Kategorie-Platzierung: 3(von 3)
Bestzeit in der Kategorie: 25:29

Zwischenzeiten

Kontrolle	Teilstreckenwertung Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamtwertung Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen
Runde 1	1,38	8:36	6:13	3	2:17	15	2:31	1,38	8:36	6:13	3	2:17	15	2:31
Runde 2	2,34	15:29	6:37	3	3:16	14	3:27	3,72	24:05	6:28	3	5:33	16	5:58
Letzte Runde Zie	1,28	8:30	6:38	3	1:33	16	1:46	5,00	32:35	6:31	3	7:06	17	7:44