



# 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

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen				km	Zeit	min/km	Kat.
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