



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

evaluación detallada

Zelle, Monique

Asociación: Dream Team Ilmenau

Dorsal: 306

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 56:54

velocidad: 10.54 km/h

rendimiento en carrera: 05:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 64 (de 93)

posición en el recorrido/Women: 5 (de 14)

mejor tiempo del recorrido: 42:24

posición en la categoría: 1(de 2)

mejor tiempo en la categoría: 56:54

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
vuelta 1	1.29	6:08	4:45	1	-	4	1:11	1.29	6:08	4:45	1	-	5	1:11
vuelta 2	2.08	10:45	5:10	1	-	4	2:16	3.37	16:53	5:00	1	-	5	3:27
vuelta 3	2.08	11:34	5:33	1	-	5	2:41	5.45	28:27	5:13	1	-	5	6:08
vuelta 4	2.08	12:30	6:00	1	-	5	3:27	7.53	40:57	5:26	1	-	5	9:35
vuelta 5	2.08	13:17	6:23	2	0:24	7	4:07	9.61	54:14	5:38	1	-	5	13:42
última vuelta me	0.41	2:40	6:30	2	0:15	8	0:48	10.00	56:54	5:41	1	-	5	14:30