



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### evaluación detallada

**Pahn, Ingrid**

Asociación: Zahnpahnde Arnstadt

Dorsal: 408

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 48:27

velocidad: 12.38 km/h

rendimiento en carrera: 4:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 62 (de 104)

posición en el recorrido/Women: 8 (de 19)

mejor tiempo del recorrido: 45:35

posición en la categoría: 2(de 3)

mejor tiempo en la categoría: 47:02

### 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	1.70	7:36	4:28	1	-	5	0:37	1.70	7:36	4:28	2		9	0:20
vuelta 2	2.34	11:25	4:52	2	0:17	7	0:39	4.04	19:01	4:42	2	0:16	13	0:14
vuelta 3	2.34	11:36	4:57	2	0:27	9	0:45	6.38	30:37	4:47	2	0:43	13	
vuelta 4	2.34	11:31	4:55	2	0:22	4	0:34	8.72	42:08	4:49	2	1:05	13	
última vuelta Ziel	1.28	6:19	4:56	2	0:20	7	0:34	10.00	48:27	4:50	2	1:25	8	2:52