



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

## evaluación detallada

**Rusteberg, Elisabeth**

Asociación: Göttern

Dorsal: 390

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Frauen (20-29 Jahre)

tiempo total: 1:05:09

velocidad: 9.21 km/h

rendimiento en carrera: 6:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 100 (de 104)

posición en el recorrido/Women: 18 (de 19)

mejor tiempo del recorrido: 45:35

posición en la categoría: 8(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 45:35

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso categoría	posició Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categoría	retraso categoría	posició Women	retraso Women
vuelta 1	1.70	9:50	5:47	8	2:51	17	2:51	1.70	9:50	5:47	8	2:34	2	2:34
vuelta 2	2.34	14:50	6:20	8	4:04	18	4:04	4.04	24:40	6:06	8	6:38	2	5:53
vuelta 3	2.34	15:22	6:34	8	4:31	18	4:31	6.38	40:02	6:16	8	11:09	2	8:58
vuelta 4	2.34	16:04	6:51	8	5:07	18	5:07	8.72	56:06	6:26	8	16:16	2	12:20
última vuelta Zie	1.28	9:03	7:04	8	3:18	18	3:18	10.00	1:05:09	6:30	8	19:34	19	19:34