



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

## evaluación detallada

**Sahl, Birgit**

Asociación: Arnstadt

Dorsal: 203

recorrido: 5.00 km

5-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 31:44

velocidad: 9.45 km/h

rendimiento en carrera: 6:21 min/km

posición en el recorrido/Total: 47 (de 50)

posición en el recorrido/Women: 21 (de 23)

mejor tiempo del recorrido: 19:52

posición en la categoría: 2(de 2)

mejor tiempo en la categoría: 22:07

## 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	1.39	8:10	5:52	2	2:43	17	2:54	1.39	8:10	5:52	2	2:43	4	0:28
vuelta 2	2.35	15:19	6:31	2	4:39	19	5:51	3.74	23:29	6:16	2	7:22	4	2:06
última vuelta Zie	1.30	8:15	6:20	2	2:15	21	3:07	5.00	31:44	6:20	2	9:37	21	11:52