



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

evaluación detallada

Helbig, Katrin

Asociación: Königsee

Dorsal: 215

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:01:23

velocidad: 9.77 km/h

rendimiento en carrera: 6:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 93 (de 103)

posición en el recorrido/Women: 18 (de 23)

mejor tiempo del recorrido: 44:00

posición en la categoría: 2(de 2)

mejor tiempo en la categoría: 55:46

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapaposició retraso				Total		Total					
	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso
				category	category	Women	Women				category	category	Women	Women
vuelta 1	1.70	9:37	5:39	2	1:22	19	2:53	1.70	9:37	5:39	2	1:22	7	1:26
vuelta 2	2.34	14:28	6:10	2	1:12	20	4:09	4.04	24:05	5:57	2	2:34	7	2:57
vuelta 3	2.34	14:50	6:20	2	1:31	19	4:29	6.38	38:55	6:05	2	4:05	7	4:23
vuelta 4	2.34	14:50	6:20	2	1:17	18	4:17	8.72	53:45	6:09	2	5:22	7	5:25
última vuelta Ziel	1.30	7:38	5:52	2	0:15	15	2:01	10.00	1:01:23	6:08	2	5:37	18	17:23