



evaluación detallada

Armster, Katrin

Asociación: CROSSFIT ERFURT
Dorsal: 205

recorrido: 8.00 km
Sprint

categoría:
Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:03:50

velocidad: 7.52 km/h
rendimiento en carrera: 7:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 154 (de 292)
posición en el recorrido/Women: 34 (de 100)
mejor tiempo del recorrido: 46:25

posición en la categoría: 5(de 15)
mejor tiempo en la categoría: 53:46

control	tiempos parciales							stage score							Total score		
	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	etapa posición categoría	etapa retraso categoría	etapa posición Women	etapa retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	Total posición categoría	Total retraso categoría	Total posición Women	Total retraso Women			
Himmelsleiter +	-	3:40	-	3	0:50	27	1:30	-	3:40	-	3	0:50	27	1:30			
Himmelsleiter +	-	5:19	-	3	1:13	25	1:37	-	8:59	-	3	2:03	25	3:07			
Nordwand + Dov	-	7:12	-	5	1:04	44	1:47	-	16:11	-	4	3:07	34	4:48			
Nordwand + Dov	-	2:37	-	7	0:32	38	1:06	-	18:48	-	4	3:39	35	5:54			
Duckmäuser Eins	-	20:38	-	3	2:54	27	5:28	-	39:26	-	3	3:45	26	11:22			
Duckmäuser Aus	-	0:24	-	2	0:03	9	0:06	-	39:50	-	3	3:48	25	11:28			
Pneumant Einstie	-	0:46	-	2	0:23	18	0:23	-	40:36	-	2	3:33	23	11:48			
Pneumant Aussti	-	0:10	-	6	0:04	22	0:05	-	40:46	-	2	3:33	23	11:52			
Heuschnupfen Ei	-	14:06	-	6	2:19	40	3:32	-	54:52	-	2	5:52	25	15:24			
Heuschnupfen Ai	-	0:07	-	4	0:02	22	0:02	-	54:59	-	2	5:53	24	15:26			
Schlammbowle E	-	3:01	-	5	0:24	38	0:34	-	58:00	-	3	6:17	26	16:00			
Schlammbowle A	-	1:21	-	5	0:24	33	0:38	-	59:21	-	2	6:15	25	16:38			
Sportplatz Mühlb	8.00	4:29	-	10	0:32	63	0:51	8.00	1:03:50	7:58	5	10:04	34	17:25			