



## 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

### evaluación detallada

**Hebenstreit, Ines**

Asociación: LAC Eichsfeld

Dorsal: 216

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 48:02

velocidad: 12.49 km/h

rendimiento en carrera: 4:48 min/km

posición en el recorrido/Total: 38 (de 84)

posición en el recorrido/Women: 3 (de 23)

mejor tiempo del recorrido: 41:13

posición en la categoría: 1(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 48:02

### 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	1.67	7:35	4:32	1	-	4	1:03	1.67	7:35	4:32	1	-	4	1:03
vuelta 2	2.35	11:11	4:45	1	-	4	1:35	4.02	18:46	4:40	1	-	3	2:38
vuelta 3	2.35	11:33	4:54	1	-	4	1:39	6.37	30:19	4:45	1	-	3	4:17
vuelta 4	2.35	11:31	4:54	1	-	3	1:42	8.72	41:50	4:47	1	-	3	5:59
última vuelta Zie	1.28	6:12	4:50	1	-	4	0:52	10.00	48:02	4:48	1	-	3	6:49