



# 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

## evaluación detallada

**Esche, Sonja**

Asociación: LSV Lok Arnstadt

Dorsal: 282

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 52:20

velocidad: 11.46 km/h

rendimiento en carrera: 5:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 60 (de 84)

posición en el recorrido/Women: 11 (de 23)

mejor tiempo del recorrido: 41:13

posición en la categoría: 2(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 49:45

## 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	8:27	5:03	3	0:42	15	1:55	1.67	8:27	5:03	3	0:42	15	1:55
vuelta 2	2.35	12:00	5:06	2	0:18	10	2:24	4.02	20:27	5:05	2	1:00	12	4:19
vuelta 3	2.35	12:21	5:15	2	0:24	9	2:27	6.37	32:48	5:08	2	1:24	11	6:46
vuelta 4	2.35	12:37	5:22	2	0:38	9	2:48	8.72	45:25	5:12	2	2:02	11	9:34
última vuelta Ziel	1.28	6:55	5:24	2	0:33	12	1:35	10.00	52:20	5:14	2	2:35	11	11:07