



## 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

### evaluación detallada

**Kremzow, Heidi**

Asociación: Treiser LWT

Dorsal: 243

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W60 (60-64 Jahre)

tiempo total: 1:03:10

velocidad: 9.50 km/h

rendimiento en carrera: 6:19 min/km

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

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

mejor tiempo del recorrido: 41:13

posición en la categoría: 1(de 1)

mejor tiempo en la categoría: 1:03:10

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control            | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score           |                      |                   |                  | Total score |                 |                 |                       |                      |                   |                  |
|--------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------------|-------------------|------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------------|-------------------|------------------|
|                    |             |                 |                 | posición<br>categoría | retraso<br>categoría | posición<br>Women | retraso<br>Women | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>categoría | posición<br>Women | retraso<br>Women |
| vuelta 1           | 1.67        | 9:45            | 5:50            | 1                     | -                    | 22                | 3:13             | 1.67        | 9:45            | 5:50            | 1                     | -                    | 22                | 3:13             |
| vuelta 2           | 2.35        | 14:32           | 6:11            | 1                     | -                    | 23                | 4:56             | 4.02        | 24:17           | 6:02            | 1                     | -                    | 23                | 8:09             |
| vuelta 3           | 2.35        | 15:09           | 6:26            | 1                     | -                    | 23                | 5:15             | 6.37        | 39:26           | 6:11            | 1                     | -                    | 23                | 13:24            |
| vuelta 4           | 2.35        | 15:26           | 6:34            | 1                     | -                    | 23                | 5:37             | 8.72        | 54:52           | 6:17            | 1                     | -                    | 23                | 19:01            |
| última vuelta Ziel | 1.28        | 8:18            | 6:29            | 1                     | -                    | 23                | 2:58             | 10.00       | 1:03:10         | 6:18            | 1                     | -                    | 23                | 21:57            |