



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

evaluación detallada

Kaiser, Nicole

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt

Dorsal: 119

recorrido: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 28:08

velocidad: 10.66 km/h

rendimiento en carrera: 5:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 32 (de 56)

posición en el recorrido/Women: 6 (de 20)

mejor tiempo del recorrido: 22:21

posición en la categoría: 3(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 23:12

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categor	categor	Wome	Women				categor	categor	Wome	Women
vuelta 1	1.38	7:25	5:22	4	1:01	9	1:26	1.38	7:25	5:22	4	1:01	9	1:26
vuelta 2	2.34	13:49	5:54	4	2:53	8	3:13	3.72	21:14	5:42	4	3:54	7	4:39
última vuelta Zie	1.28	6:54	5:23	3	1:02	4	1:08	5.00	28:08	5:37	3	4:56	6	5:47