



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

evaluación detallada

PAHN, Ingrid

Asociación: ZahnPAHN.de

Dorsal: 234

recorrido: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 53:18

velocidad: 11.26 km/h

rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 45 (de 96)

posición en el recorrido/Women: 4 (de 34)

mejor tiempo del recorrido: 39:56

posición en la categoría: 1(de 2)

mejor tiempo en la categoría: 53:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso categoría	posició Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categoría	retraso categoría	posició Women	retraso Women
vuelta 1	1.67	8:08	4:52	1	-	5	2:03	1.67	8:08	4:52	1	-	5	2:03
vuelta 2	2.35	12:37	5:22	1	-	5	3:25	4.02	20:45	5:09	1	-	7	5:28
vuelta 3	2.35	12:30	5:19	1	-	4	3:01	6.37	33:15	5:13	1	-	4	8:29
vuelta 4	2.35	12:55	5:29	1	-	4	3:09	8.72	46:10	5:17	1	-	4	11:38
última vuelta Zie	1.28	7:08	5:34	1	-	7	1:44	10.00	53:18	5:19	1	-	4	13:22