



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

evaluación detallada

Spaleck, Doreen

Asociación: VfB Torpedo Ichtershausen
Dorsal: 179

recorrido: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 29:58

velocidad: 10.01 km/h

rendimiento en carrera: 5:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 38 (de 52)

posición en el recorrido/Women: 10 (de 18)

mejor tiempo del recorrido: 24:51

posición en la categoría: 2(de 3)

mejor tiempo en la categoría: 25:29

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	1.38	7:00	5:04	2	0:41	6	0:55	1.38	7:00	5:04	2	0:41	6	0:55
vuelta 2	2.34	14:43	6:17	2	2:30	10	2:41	3.72	21:43	5:50	2	3:11	7	3:36
última vuelta Zie	1.28	8:15	6:26	2	1:18	12	1:31	5.00	29:58	5:59	2	4:29	10	5:07