



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

evaluación detallada

Lämmerzahl, Heike

Asociación: Arnstadt

Dorsal: 196

recorrido: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 32:35

velocidad: 9.21 km/h

rendimiento en carrera: 6:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 49 (de 52)

posición en el recorrido/Women: 17 (de 18)

mejor tiempo del recorrido: 24:51

posición en la categoría: 3(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	retraso Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso categoría	retraso Women	retraso Women
vuelta 1	1.38	8:36	6:13	3	2:17	15	2:31	1.38	8:36	6:13	3	2:17	15	2:31
vuelta 2	2.34	15:29	6:37	3	3:16	14	3:27	3.72	24:05	6:28	3	5:33	16	5:58
última vuelta Zie	1.28	8:30	6:38	3	1:33	16	1:46	5.00	32:35	6:31	3	7:06	17	7:44