



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## evaluación detallada

**Ernst, Beate**

Asociación: Triathlon Friedrichroda

Dorsal: 23

recorrido: 5.00 km

5-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 25:00

velocidad: 12.00 km/h

rendimiento en carrera: 5:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 12 (de 29)

posición en el recorrido/Women: 3 (de 12)

mejor tiempo del recorrido: 23:41

posición en la categoría: 1(de 2)

mejor tiempo en la categoría: 25:00

## tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
vuelta 1	1.38	6:24	4:38	1	-	3	0:27	1.38	6:24	4:38	1	-	3	0:27
vuelta 2	2.34	11:55	5:05	1	-	3	0:32	3.72	18:19	4:55	1	-	3	0:57
última vuelta Zie	1.28	6:41	5:13	1	-	3	0:22	5.00	25:00	5:00	1	-	3	1:19