



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

evaluación detallada

Rode, Jana

Asociación: Gamstädt OT Kleinrettbach

Dorsal: 184

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:01:36

velocidad: 9.74 km/h

rendimiento en carrera: 6:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 61 (de 68)

posición en el recorrido/Women: 13 (de 16)

mejor tiempo del recorrido: 44:28

posición en la categoría: 4(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 44:28

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	posición Women	retraso Women	posición Women	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	retraso categoría	posición Women	retraso Women	
vuelta 1	1.67	8:57	5:21	4	2:27	12	2:27	1.67	8:57	5:21	4	2:27	12	2:27
vuelta 2	2.35	14:17	6:04	4	4:00	13	4:00	4.02	23:14	5:46	4	6:27	12	6:27
vuelta 3	2.35	14:48	6:17	4	4:17	13	4:17	6.37	38:02	5:58	4	10:44	13	10:44
vuelta 4	2.35	15:16	6:29	4	4:11	13	4:11	8.72	53:18	6:06	4	14:55	13	14:55
última vuelta Ziel	1.28	8:18	6:29	4	2:13	13	2:13	10.00	1:01:36	6:09	4	17:08	13	17:08