



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

evaluación detallada

Keiner, Sandy

Asociación: Arnstadt

Dorsal: 200

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 1:04:53

velocidad: 9.25 km/h

rendimiento en carrera: 6:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 64 (de 68)

posición en el recorrido/Women: 15 (de 16)

mejor tiempo del recorrido: 44:28

posición en la categoría: 4(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 47:32

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	9:10	5:29	4	1:56	14	2:40	1.67	9:10	5:29	4	1:56	14	2:40
vuelta 2	2.35	16:00	6:48	4	4:50	15	5:43	4.02	25:10	6:15	4	6:46	15	8:23
vuelta 3	2.35	15:30	6:35	4	4:06	15	4:59	6.37	40:40	6:23	4	10:52	15	13:22
vuelta 4	2.35	15:42	6:40	4	4:16	15	4:37	8.72	56:22	6:27	4	15:08	15	17:59
última vuelta Zie	1.28	8:31	6:39	4	2:13	15	2:26	10.00	1:04:53	6:29	4	17:21	15	20:25