



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

## evaluación detallada

**Ingrid Pahn**

Asociación: ZahnPAHN.de

Dorsal: 261

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf (A-B-C Cup)

categoría:

Seniorinnen W60 (60-64) L

tiempo total: 57:05

velocidad: 10.51 km/h

rendimiento en carrera: 5:42 min/km

posición en el recorrido/Total: 46 (de 67)

posición en el recorrido/Women: 14 (de 25)

mejor tiempo del recorrido: 41:41

posición en la categoría: 1(de 1)

mejor tiempo en la categoría: 57:05

## 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
Hammerecke	1.67	8:54	5:19	1	-	18	2:03	1.67	8:54	5:19	1	-	18	2:03
Hammerecke	2.35	13:27	5:43	1	-	16	3:38	4.02	22:21	5:33	1	-	18	5:41
control	2.35	13:46	5:51	1	-	16	3:55	6.37	36:07	5:40	1	-	18	9:36
control	2.35	13:49	5:52	1	-	14	4:04	8.72	49:56	5:43	1	-	17	13:40
Ziel	1.28	7:09	5:35	1	-	9	1:44	10.00	57:05	5:42	1	-	14	15:24