



# 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

## Exploitation détaillée

**Hebenstreit, Ines**

Association: LAC Eichsfeld  
Dossard: 216

Circuit: 10.00 km  
Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 48:02

Vitesse: 12.49 km/h  
Kilométrage: 4:48 min/km

Place par parcours/Total: 38 (de 84)  
Place par parcours/Femmes: 3 (de 23)  
Meilleur temps dans le parcours: 41:13

Place par catégorie: 1(de 4)  
Meilleur temps dans la catégorie: 48:02

Poste	Temps intermédiaires								Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes		
Tour 1	1.67	7:35	4:32	1	-	4	1:03	1.67	7:35	4:32	1	-	4	1:03		
Tour 2	2.35	11:11	4:45	1	-	4	1:35	4.02	18:46	4:40	1	-	3	2:38		
Tour 3	2.35	11:33	4:54	1	-	4	1:39	6.37	30:19	4:45	1	-	3	4:17		
Tour 4	2.35	11:31	4:54	1	-	3	1:42	8.72	41:50	4:47	1	-	3	5:59		
Dernier temps Zi	1.28	6:12	4:50	1	-	4	0:52	10.00	48:02	4:48	1	-	3	6:49		