



## 26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

### Exploitation détaillée

#### Kriese, Manuela

Association: katholische Laufjugend Arnstadt  
Dossard: 145

Circuit: 5.00 km  
n3 5-km-Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 30:02

Vitesse: 9.99 km/h  
Kilométrage: 6:01 min/km

Place par parcours/Total: 47 (de 56)  
Place par parcours/Femmes: 17 (de 20)  
Meilleur temps dans le parcours: 22:21  
Place par catégorie: 1(de 1)  
Meilleur temps dans la catégorie: 30:02

Temps intermédiaires			Résultats d'étape				Résultat total							
Poste	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	1.38	7:48	5:39	1	-	17	1:49	1.38	7:48	5:39	1	-	17	1:49
Tour 2	2.34	14:17	6:06	1	-	15	3:41	3.72	22:05	5:56	1	-	17	5:30
Dernier temps Zi	1.28	7:57	6:12	1	-	16	2:11	5.00	30:02	6:00	1	-	17	7:41