



28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

Exploitation détaillée

PAHN, Ingrid

Association: ZahnPAHN.de

Dossard: 234

Circuit: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

Temps total: 53:18

Vitesse: 11.26 km/h

Kilométrage: 5:20 min/km

Place par parcours/Total: 45 (de 96)

Place par parcours/Femmes: 4 (de 34)

Meilleur temps dans le parcours: 39:56

Place par catégorie: 1(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 53:18

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes
Tour 1	1.67	8:08	4:52	1	-	5	2:03	1.67	8:08	4:52	1	-	5	2:03	1.67	8:08	4:52	1	-	5	2:03	1.67	8:08	4:52	1	-	5	2:03
Tour 2	2.35	12:37	5:22	1	-	5	3:25	4.02	20:45	5:09	1	-	7	5:28	4.02	20:45	5:09	1	-	7	5:28	4.02	20:45	5:09	1	-	7	5:28
Tour 3	2.35	12:30	5:19	1	-	4	3:01	6.37	33:15	5:13	1	-	4	8:29	6.37	33:15	5:13	1	-	4	8:29	6.37	33:15	5:13	1	-	4	8:29
Tour 4	2.35	12:55	5:29	1	-	4	3:09	8.72	46:10	5:17	1	-	4	11:38	8.72	46:10	5:17	1	-	4	11:38	8.72	46:10	5:17	1	-	4	11:38
Dernier temps Zi	1.28	7:08	5:34	1	-	7	1:44	10.00	53:18	5:19	1	-	4	13:22	10.00	53:18	5:19	1	-	4	13:22	10.00	53:18	5:19	1	-	4	13:22