



## 29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

### Exploitation détaillée

Heinz, Katrin

Association: Arnstadt

Dossard: 54

Circuit: 10.00 km

n3 10-km-Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Temps total: 55:06

Vitesse: 10.89 km/h

Kilométrage: 5:31 min/km

Place par parcours/Total: 55 (de 72)

Place par parcours/Femmes: 8 (de 15)

Meilleur temps dans le parcours: 43:03

Place par catégorie: 4(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 47:01

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Place		Retard	Total		Place	Retard	Place		Retard
	km	Temps			catg.	catg.		Femme	Femmes			km	Temps	
Tour 1	1.67	8:31	5:05	4	1:21	7	1:36	1.67	8:31	5:05	4	1:21	7	1:36
Tour 2	2.35	12:57	5:30	4	1:53	5	2:42	4.02	21:28	5:20	4	3:14	7	4:18
Tour 3	2.35	13:07	5:34	4	1:59	6	2:55	6.37	34:35	5:25	4	5:11	6	7:13
Tour 4	2.35	13:21	5:40	4	2:03	7	3:09	8.72	47:56	5:29	4	7:14	7	10:22
Dernier temps Zi	1.28	7:10	5:35	4	0:51	7	1:41	10.00	55:06	5:30	4	8:05	8	12:03