



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

Exploitation détaillée

Lämmerzahl, Heike

Association: Arnstadt

Dossard: 196

Circuit: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 32:35

Vitesse: 9.21 km/h

Kilométrage: 6:31 min/km

Place par parcours/Total: 49 (de 52)

Place par parcours/Femmes: 17 (de 18)

Meilleur temps dans le parcours: 24:51

Place par catégorie: 3(de 3)

Meilleur temps dans la catégorie: 25:29

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	1.38	8:36	6:13	3	2:17	15	2:31	1.38	8:36	6:13	3	2:17	15	2:31	1.38	8:36	6:13	3	2:17	15	2:31	1.38	8:36	6:13	3	2:17	15	2:31
Tour 2	2.34	15:29	6:37	3	3:16	14	3:27	3.72	24:05	6:28	3	5:33	16	5:58	3.72	24:05	6:28	3	5:33	16	5:58	3.72	24:05	6:28	3	5:33	16	5:58
Dernier temps Zi	1.28	8:30	6:38	3	1:33	16	1:46	5.00	32:35	6:31	3	7:06	17	7:44	5.00	32:35	6:31	3	7:06	17	7:44	5.00	32:35	6:31	3	7:06	17	7:44