



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 | | Place | Retard | Place | | Retard | Total | | Place | Retard | Place | | Retard |
|------------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|
| | km | Temps | | | catg. | catg. | | Femme | Femmes | | | km | Temps | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |