



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detalizēti rezultāti

Rusteberg, Elisabeth

Klubs: Göttern

Numurs: 390

Posms: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Grupa:

Frauen (20-29 Jahre)

Kopējais laiks: 1:05:09

Ātrums: 9.21 km/h

Skrējiena izpildījums: 6:31 min/km

Vieta distancē/Kopā: 100 (no 104)

Vieta distancē/Sievietes: 18 (no 19)

Distances labākais laiks: 45:35

Vieta grupā: 8(no 8)

Grupās labākais laiks: 45:35

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes	Vietāztrūkums sievietes	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes	Vietāztrūkums sievietes
Aplis 1	1.70	9:50	5:47	8	2:51	17	2:51	1.70	9:50	5:47	8	2:34	2	2:34
Aplis 2	2.34	14:50	6:20	8	4:04	18	4:04	4.04	24:40	6:06	8	6:38	2	5:53
Aplis 3	2.34	15:22	6:34	8	4:31	18	4:31	6.38	40:02	6:16	8	11:09	2	8:58
Aplis 4	2.34	16:04	6:51	8	5:07	18	5:07	8.72	56:06	6:26	8	16:16	2	12:20
Pēdējais aplis Zi	1.28	9:03	7:04	8	3:18	18	3:18	10.00	1:05:09	6:30	8	19:34	19	19:34