



29. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2019

Detalizēti rezultāti

Lämmerzahl, Heike

Klubs: Arnstadt

Numurs: 196

Posms: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

Grupa:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Kopējais laiks: 32:35

Ātrums: 9.21 km/h

Skrējiena izpildījums: 6:31 min/km

Vieta distancē/Kopā: 49 (no 52)

Vieta distancē/Sievietes: 17 (no 18)

Distances labākais laiks: 24:51

Vieta grupā: 3(no 3)

Grupas labākais laiks: 25:29

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	1.38	8:36	6:13	3	2:17	15	2:31	1.38	8:36	6:13	3	2:17	15	2:31
Aplis 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
Pēdējais aplis 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