



## 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

### Detailauswertung

**Köhler, Ljuba**

Verein: LSV Lok Arnstadt  
Startnummer: 331

Strecke: 10,00 km  
Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:  
Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 56:01**

Geschwindigkeit: 10,71 km/h  
Laufleistung: 05:36 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 60 (von 93)  
Strecken-Platzierung/Frauen: 3 (von 14)  
Bestzeit der Strecke: 42:24

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)  
Bestzeit in der Kategorie: 56:01

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen
Runde 1	1,29	6:07	4:44	1	-	3	1:10	1,29	6:07	4:44	1	-	3	1:10
Runde 2	2,08	10:37	5:06	1	-	3	2:08	3,37	16:44	4:57	1	-	3	3:18
Runde 3	2,08	11:22	5:27	1	-	2	2:29	5,45	28:06	5:09	1	-	3	5:47
Runde 4	2,08	12:15	5:53	1	-	3	3:12	7,53	40:21	5:21	1	-	3	8:59
Runde 5	2,08	12:39	6:04	1	-	3	3:29	9,61	53:00	5:30	1	-	3	12:28
Letzte Runde Ziel	0,41	3:01	7:21	1	-	12	1:09	10,00	56:01	5:36	1	-	3	13:37