



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

## Detailauswertung

**Köhler, Ljuba**

Verein: LSV Lok Arnstadt

Startnummer: 334

Strecke: 10,00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 51:33**

Geschwindigkeit: 11,64 km/h

Laufleistung: 5:10 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 77 (von 104)

Strecken-Platzierung/Frauen: 12 (von 19)

Bestzeit der Strecke: 45:35

Kategorie-Platzierung: 3(von 3)

Bestzeit in der Kategorie: 47:02

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Runde 1	1,70	8:01	4:42	3	0:25	12	1:02	1,70	8:01	4:42	3	0:24	8	0:45
Runde 2	2,34	11:54	5:05	3	0:46	12	1:08	4,04	19:55	4:55	3	1:10	8	1:08
Runde 3	2,34	12:15	5:14	3	1:06	11	1:24	6,38	32:10	5:02	3	2:16	8	1:06
Runde 4	2,34	12:27	5:19	3	1:18	11	1:30	8,72	44:37	5:06	3	3:34	8	0:51
Letzte Runde Ziel	1,28	6:56	5:25	3	0:57	14	1:11	10,00	51:33	5:09	3	4:31	12	5:58