



## 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

### evaluación detallada

**Köhler, Ljuba**

Asociación: LSV Lok Arnstadt

Dorsal: 331

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 56:01

velocidad: 10.71 km/h

rendimiento en carrera: 05:36 min/km

posición en el recorrido/Total: 60 (de 93)

posición en el recorrido/Women: 3 (de 14)

mejor tiempo del recorrido: 42:24

posición en la categoría: 1(de 1)

mejor tiempo en la categoría: 56:01

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
vuelta 1	1.29	6:07	4:44	1	-	3	1:10	1.29	6:07	4:44	1	-	3	1:10
vuelta 2	2.08	10:37	5:06	1	-	3	2:08	3.37	16:44	4:57	1	-	3	3:18
vuelta 3	2.08	11:22	5:27	1	-	2	2:29	5.45	28:06	5:09	1	-	3	5:47
vuelta 4	2.08	12:15	5:53	1	-	3	3:12	7.53	40:21	5:21	1	-	3	8:59
vuelta 5	2.08	12:39	6:04	1	-	3	3:29	9.61	53:00	5:30	1	-	3	12:28
última vuelta me	0.41	3:01	7:21	1	-	12	1:09	10.00	56:01	5:36	1	-	3	13:37