



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### evaluación detallada

**Köhler, Ljuba**

Asociación: LSV Lok Arnstadt

Dorsal: 334

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 51:33

velocidad: 11.64 km/h

rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 77 (de 104)

posición en el recorrido/Women: 12 (de 19)

mejor tiempo del recorrido: 45:35

posición en la categoría: 3(de 3)

mejor tiempo en la categoría: 47:02

### 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	1.70	8:01	4:42	3	0:25	12	1:02	1.70	8:01	4:42	3	0:24	8	0:45
vuelta 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
vuelta 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
vuelta 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
última vuelta Zie	1.28	6:56	5:25	3	0:57	14	1:11	10.00	51:33	5:09	3	4:31	12	5:58