



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

evaluación detallada

Köhler, Ljuba

Asociación: LSV Lok Arnstadt

Dorsal: 340

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 51:24

velocidad: 11.67 km/h

rendimiento en carrera: 5:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 94 (de 127)

posición en el recorrido/Women: 10 (de 22)

mejor tiempo del recorrido: 43:14

posición en la categoría: 2(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 49:56

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	1.67	8:03	4:49	2	0:30	8	1:32	1.67	8:03	4:49	2	0:30	8	1:32
vuelta 2	2.35	12:00	5:06	2	0:29	10	1:53	4.02	20:03	4:59	2	0:59	11	3:01
vuelta 3	2.35	12:20	5:14	2	0:27	10	2:00	6.37	32:23	5:05	2	1:26	11	5:01
vuelta 4	2.35	12:13	5:11	2	0:02	9	1:59	8.72	44:36	5:06	2	1:28	10	7:00
última vuelta Zie	1.28	6:48	5:18	1	-	8	1:10	10.00	51:24	5:08	2	1:28	10	8:10