



## 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

### Exploitation détaillée

**Köhler, Ljuba**

Association: LSV Lok Arnstadt  
Dossard: 331

Circuit: 10.00 km  
Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

Temps total: 56:01

Vitesse: 10.71 km/h  
Kilométrage: 05:36 min/km

Place par parcours/Total: 60 (de 93)  
Place par parcours/Femmes: 3 (de 14)  
Meilleur temps dans le parcours: 42:24

Place par catégorie: 1(de 1)  
Meilleur temps dans la catégorie: 56:01

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	
Tour 1	1.29	6:07	4:44	1	-	3	1:10	1.29	6:07	4:44	1	-	3	1:10	
Tour 2	2.08	10:37	5:06	1	-	3	2:08	3.37	16:44	4:57	1	-	3	3:18	
Tour 3	2.08	11:22	5:27	1	-	2	2:29	5.45	28:06	5:09	1	-	3	5:47	
Tour 4	2.08	12:15	5:53	1	-	3	3:12	7.53	40:21	5:21	1	-	3	8:59	
Tour 5	2.08	12:39	6:04	1	-	3	3:29	9.61	53:00	5:30	1	-	3	12:28	
Dernier temps Ar	0.41	3:01	7:21	1	-	12	1:09	10.00	56:01	5:36	1	-	3	13:37	