



## 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

### Exploitation détaillée

**Köhler, Ljuba**

Association: LSV Lok Arnstadt

Dossard: 334

Circuit: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

Temps total: 51:33

Vitesse: 11.64 km/h

Kilométrage: 5:10 min/km

Place par parcours/Total: 77 (de 104)

Place par parcours/Femmes: 12 (de 19)

Meilleur temps dans le parcours: 45:35

Place par catégorie: 3(de 3)

Meilleur temps dans la catégorie: 47:02

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

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	1.70	8:01	4:42	3	0:25	12	1:02	1.70	8:01	4:42	3	0:24	8	0:45
Tour 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
Tour 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
Tour 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
Dernier temps Zi	1.28	6:56	5:25	3	0:57	14	1:11	10.00	51:33	5:09	3	4:31	12	5:58