



22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Köhler, Ljuba

□□: LSV Lok Arnstadt
 □□: 331

□□: 10.00 km
 Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:
 Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 56:01

□□: 10.71 km/h
 □□□□: 05:36 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 93)

□□□□□/□: 3 (of 14)

□□□□□□: 42:24

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 56:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.29	6:07	4:44	1	-	3	1:10	1.29	6:07	4:44	1	-	3	1:10
□□ 2	2.08	10:37	5:06	1	-	3	2:08	3.37	16:44	4:57	1	-	3	3:18
□□ 3	2.08	11:22	5:27	1	-	2	2:29	5.45	28:06	5:09	1	-	3	5:47
□□ 4	2.08	12:15	5:53	1	-	3	3:12	7.53	40:21	5:21	1	-	3	8:59
□□ 5	2.08	12:39	6:04	1	-	3	3:29	9.61	53:00	5:30	1	-	3	12:28
□□□ □□	0.41	3:01	7:21	1	-	12	1:09	10.00	56:01	5:36	1	-	3	13:37