



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

□□□□

**Köhler, Ljuba**

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 334

□□: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 51:33

□□: 11.64 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 77 (of 104)

□□□□□/□: 12 (of 19)

□□□□□□: 45:35

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 47:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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	
□□ 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	
□□ 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	
□□ 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	
□□□ Ziel	1.28	6:56	5:25	3	0:57	14	1:11	10.00	51:33	5:09	3	4:31	12	5:58	