



# 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

□□□□

**Köhler, Ljuba**

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 238

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 50:00

□□: 12.00 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□□: 55 (of 103)

□□□□□/□: 6 (of 23)

□□□□□□: 44:00

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 50:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.70	7:53	4:38	1	-	7	1:09	1.70	7:53	4:38	1	-	18		
□□ 2	2.34	11:35	4:57	1	-	7	1:16	4.04	19:28	4:49	1	-	19		
□□ 3	2.34	11:46	5:01	1	-	5	1:25	6.38	31:14	4:53	1	-	19		
□□ 4	2.34	11:57	5:06	1	-	4	1:24	8.72	43:11	4:57	1	-	19		
□□□ Ziel	1.30	6:49	5:14	1	-	7	1:12	10.00	50:00	5:00	1	-	6	6:00	