



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Köhler, Ljuba

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 340

□□: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 51:24

□□: 11.67 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 94 (of 127)

□□□□□/□: 10 (of 22)

□□□□□□: 43:14

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 49:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.67	8:03	4:49	2	0:30	8	1:32	1.67	8:03	4:49	2	0:30	8	1:32	
□□ 2	2.35	12:00	5:06	2	0:29	10	1:53	4.02	20:03	4:59	2	0:59	11	3:01	
□□ 3	2.35	12:20	5:14	2	0:27	10	2:00	6.37	32:23	5:05	2	1:26	11	5:01	
□□ 4	2.35	12:13	5:11	2	0:02	9	1:59	8.72	44:36	5:06	2	1:28	10	7:00	
□□□ Ziel	1.28	6:48	5:18	1	-	8	1:10	10.00	51:24	5:08	2	1:28	10	8:10	