



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

Detailauswertung

Köster, Frank

Verein: Dresden
Startnummer: 335

Strecke: 10,00 km
10-km-Lauf

Kategorie:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 46:06

Geschwindigkeit: 13,02 km/h
Laufleistung: 4:37 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 15 (von 66)
Strecken-Platzierung/Männer: 14 (von 48)
Bestzeit der Strecke: 36:19

Kategorie-Platzierung: 3(von 9)
Bestzeit in der Kategorie: 40:17

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	1,67	7:26	4:27	5	0:54	24	1:38	1,67	7:26	4:27	5	0:54	24	1:38
Runde 2	2,35	10:49	4:36	3	1:20	17	2:20	4,02	18:15	4:32	4	2:07	20	3:57
Runde 3	2,35	10:59	4:40	3	1:25	13	2:23	6,37	29:14	4:35	3	3:32	18	6:20
Runde 4	2,35	11:03	4:42	3	1:34	14	2:14	8,72	40:17	4:37	3	5:06	16	8:33
Letzte Runde Ziel	1,28	5:49	4:32	3	0:43	15	1:14	10,00	46:06	4:36	3	5:49	14	9:47