31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Köster, Frank

Verein: Dresden
Startnummer: 173

Strecke: 10,00 km
10-km-Lauf

Kategorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 45:45

Geschwindigkeit: 13,11 km/h
Laufleistung: 4:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 16 (von 68)
Strecken-Platzierung/Männer: 15 (von 52)
Bestzeit der Strecke: 36:20

Kategorie-Platzierung: 2(von 6)
Bestzeit in der Kategorie: 40:39

Zwischenzeiten

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männe	Rückst. Männer
Runde 1	1,67	6:55	4:08	2	0:55	15	1:17	1,67	6:55	4:08	2	0:55	15	1:17
Runde 2	2,35	10:40	4:32	2	1:16	14	1:58	4,02	17:35	4:22	2	2:11	14	3:15
Runde 3	2,35	10:57	4:39	2	1:11	15	2:17	6,37	28:32	4:28	2	3:22	15	5:32
Runde 4	2,35	11:18	4:48	2	1:22	18	2:36	8,72	39:50	4:34	2	4:44	15	8:08
Letzte Runde Zie	1,28	5:55	4:37	2	0:22	16	1:17	10,00	45:45	4:34	2	5:06	15	9:25