



32. Arnstädter Citylauf
 Arnstadt / 27.04.2024

Detailauswertung

Frank Köster

Gesamt-Zeit: 47:05

Startnummer: 228

Geschwindigkeit: 12,74 km/h

Laufleistung: 4:42 min/km

Strecke: 10,00 km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 17 (von 67)

10-km-Lauf (A-B-C Cup)

Strecken-Platzierung/Männer: 14 (von 42)

Bestzeit der Strecke: 39:22

Kategorie:

Kategorie-Platzierung: 2(von 5)

Senioren M55 (55-59) L

Bestzeit in der Kategorie: 41:50

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Hammerecke	1,67	7:30	4:29	2	0:51	17	1:26	1,67	7:30	4:29	2	0:51	17	1:26
Hammerecke	2,35	11:07	4:43	2	1:17	16	1:51	4,02	18:37	4:37	2	2:08	17	3:17
Kontrolle	2,35	11:13	4:46	2	1:12	12	1:50	6,37	29:50	4:41	2	3:20	16	5:07
Kontrolle	2,35	11:15	4:47	2	1:17	11	1:44	8,72	41:05	4:42	2	4:37	15	6:51
Ziel	1,28	6:00	4:41	2	0:38	11	0:52	10,00	47:05	4:42	2	5:15	14	7:43