



30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

evaluación detallada

Köster, Frank

Asociación: Dresden

Dorsal: 335

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 46:06

velocidad: 13.02 km/h

rendimiento en carrera: 4:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 15 (de 66)

posición en el recorrido/Men: 14 (de 48)

mejor tiempo del recorrido: 36:19

posición en la categoría: 3(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 40:17

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso			
			Men	Men	Men				Men	Men	Men			
vuelta 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
vuelta 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
vuelta 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
vuelta 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
última vuelta Zie	1.28	5:49	4:32	3	0:43	15	1:14	10.00	46:06	4:36	3	5:49	14	9:47