



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 | retraso | | | Total km | Total tiempo | Total min/km | retraso | | | Total Men | Total Men |
|-------------------|-------------|-----------------|------------------------|---------|----------|-----|-------------|-----------------|-----------------|---------|----------|------|--------------|--------------|
| | | | | retraso | posición | Men | | | | retraso | posición | 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 |