



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

evaluación detallada

Köster, Frank

Asociación: Dresden

Dorsal: 173

recorrido: 10.00 km

10-km-Lauf

categoría:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 45:45

velocidad: 13.11 km/h

rendimiento en carrera: 4:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 16 (de 68)

posición en el recorrido/Men: 15 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 36:20

posición en la categoría: 2(de 6)

mejor tiempo en la categoría: 40:39

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
vuelta 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
vuelta 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
vuelta 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
vuelta 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
última vuelta Ziel	1.28	5:55	4:37	2	0:22	16	1:17	10.00	45:45	4:34	2	5:06	15	9:25