



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## Exploitation détaillée

**Köster, Frank**

Association: Dresden

Dossard: 335

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 46:06

Vitesse: 13.02 km/h

Kilométrage: 4:37 min/km

Place par parcours/Total: 15 (de 66)

Place par parcours/Hommes: 14 (de 48)

Meilleur temps dans le parcours: 36:19

Place par catégorie: 3(de 9)

Meilleur temps dans la catégorie: 40:17

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homme	catg.Homme			km	Temps
Tour 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
Tour 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
Tour 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
Tour 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
Dernier temps Zi	1.28	5:49	4:32	3	0:43	15	1:14	10.00	46:06	4:36	3	5:49	14	9:47