



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Exploitation détaillée

**Köster, Frank**

Association: Dresden

Dossard: 173

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 45:45

Vitesse: 13.11 km/h

Kilométrage: 4:35 min/km

Place par parcours/Total: 16 (de 68)

Place par parcours/Hommes: 15 (de 52)

Meilleur temps dans le parcours: 36:20

Place par catégorie: 2(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 40:39

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

| Poste            | Etape |       | Place | Retard | Place |           | Retard | Total |       | Place | Retard | Place |           | Retard |
|------------------|-------|-------|-------|--------|-------|-----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-----------|--------|
|                  | km    | Temps |       |        | catg. | catg.Homm |        | km    | Temps |       |        | catg. | catg.Homm |        |
| Tour 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   |
| Tour 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   |
| Tour 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   |
| Tour 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   |
| Dernier temps Zi | 1.28  | 5:55  | 4:37  | 2      | 0:22  | 16        | 1:17   | 10.00 | 45:45 | 4:34  | 2      | 5:06  | 15        | 9:25   |