



# 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.		km	Temps			catg.	catg.	
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