



# 32. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2024

## Exploitation détaillée

Frank Köster

Dossard: 228

Circuit: 10.00 km

10-km-Lauf (A-B-C Cup)

Catégorie:

Senioren M55 (55-59) L

Temps total: 47:05

Vitesse: 12.74 km/h

Kilométrage: 4:42 min/km

Place par parcours/Total: 17 (de 67)

Place par parcours/Hommes: 14 (de 42)

Meilleur temps dans le parcours: 39:22

Place par catégorie: 2(de 5)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:50

## 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
Hammerecke	1.67	7:30	4:29	2	0:51	17	1:26	1.67	7:30	4:29	2	0:51	17	1:26
Hammerecke	2.35	11:07	4:43	2	1:17	16	1:51	4.02	18:37	4:37	2	2:08	17	3:17
Poste	2.35	11:13	4:46	2	1:12	12	1:50	6.37	29:50	4:41	2	3:20	16	5:07
Poste	2.35	11:15	4:47	2	1:17	11	1:44	8.72	41:05	4:42	2	4:37	15	6:51
Ziel	1.28	6:00	4:41	2	0:38	11	0:52	10.00	47:05	4:42	2	5:15	14	7:43