



# 30. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2022

## Detalizēti rezultāti

**Köster, Frank**

Klubs: Dresden  
Numurs: 335

Posms: 10.00 km  
10-km-Lauf

Grupa:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Kopējais laiks: 46:06

Ātrums: 13.02 km/h  
Skrējiena izpildījums: 4:37 min/km

Vieta distancē/Kopā: 15 (no 66)  
Vieta distancē/Vīrieši: 14 (no 48)  
Distances labākais laiks: 36:19

Vieta grupā: 3(no 9)  
Grupās labākais laiks: 40:17

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši
Aplis 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
Aplis 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
Aplis 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
Aplis 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
Pēdējais aplis Ziē	1.28	5:49	4:32	3	0:43	15	1:14	10.00	46:06	4:36	3	5:49	14	9:47