



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

## Detalizēti rezultāti

**Köster, Frank**

Klubs: Dresden

Numurs: 173

Posms: 10.00 km

10-km-Lauf

Grupa:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Kopējais laiks: 45:45

Ātrums: 13.11 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:35 min/km

Vieta distancē/Kopā: 16 (no 68)

Vieta distancē/Vīrieši: 15 (no 52)

Distances labākais laiks: 36:20

Vieta grupā: 2(no 6)

Grupas labākais laiks: 40:39

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietaztrūkums grupā	Vietaztrūkums grupā	Vietaztrūkums Vīrieši	Vietaztrūkums Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietaztrūkums grupā	Vietaztrūkums grupā	Vietaztrūkums Vīrieši	Vietaztrūkums Vīrieši
Aplis 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
Aplis 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
Aplis 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
Aplis 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
Pēdējais aplis Zieme	1.28	5:55	4:37	2	0:22	16	1:17	10.00	45:45	4:34	2	5:06	15	9:25