



# 31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

**Köster, Frank**

□□: Dresden

□□: 173

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 45:45

□□: 13.11 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□□: 16 (of 68)

□□□□□/□: 15 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 40:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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	
□□ 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	
□□ 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	
□□ 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	
□□□ Ziel	1.28	5:55	4:37	2	0:22	16	1:17	10.00	45:45	4:34	2	5:06	15	9:25	