



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detailauswertung

Esefeld, Frederick

Verein: KLA
Startnummer: 406

Strecke: 10,00 km
Die Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:29

Geschwindigkeit: 10,62 km/h
Laufleistung: 5:39 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 91 (von 104)
Strecken-Platzierung/Männer: 77 (von 85)
Bestzeit der Strecke: 35:37

Kategorie-Platzierung: 11(von 13)
Bestzeit in der Kategorie: 38:00

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,70	8:51	5:12	11	2:46	74	3:10	1,70	8:51	5:12	11	2:46	30	1:08
Runde 2	2,34	13:15	5:39	11	4:26	78	4:48	4,04	22:06	5:28	11	7:12	30	2:42
Runde 3	2,34	13:29	5:45	11	4:36	77	5:03	6,38	35:35	5:34	11	11:48	29	4:43
Runde 4	2,34	13:30	5:46	12	4:20	79	5:03	8,72	49:05	5:37	11	16:08	29	7:10
Letzte Runde Ziel	1,28	7:24	5:46	12	2:21	80	2:48	10,00	56:29	5:38	11	18:29	77	20:52