



## 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 km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. 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