



# 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<br>km | Split<br>Zeit | Split<br>min/km | Platz<br>Kat. | Rückst.<br>Kat. | Platz<br>Männer | Rückst.<br>Männer | Gesamt<br>km | Gesamt<br>Zeit | Gesamt<br>min/km | Platz<br>Kat. | Rückst.<br>Kat. | Platz<br>Männer | Rückst.<br>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             |