



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

Detailauswertung

Esefeld, Fredi

Verein: KLA

Startnummer: 293

Strecke: 10,00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:19

Geschwindigkeit: 10,65 km/h

Laufleistung: 5:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 82 (von 103)

Strecken-Platzierung/Männer: 68 (von 80)

Bestzeit der Strecke: 31:54

Kategorie-Platzierung: 8(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 35:13

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	8:49	5:11	10	3:11	75	3:50	1,70	8:49	5:11	8	3:11	30	1:12
Runde 2	2,34	12:54	5:30	8	4:48	68	5:28	4,04	21:43	5:22	8	7:59	32	1:54
Runde 3	2,34	13:19	5:41	8	5:04	68	5:41	6,38	35:02	5:29	8	13:03	32	3:52
Runde 4	2,34	13:41	5:50	8	5:11	67	6:05	8,72	48:43	5:35	8	18:14	32	5:12
Letzte Runde Ziel	1,30	7:36	5:50	8	2:52	68	3:21	10,00	56:19	5:37	8	21:06	68	24:25