



26. Arnstädter Citylauf  
 Arnstadt / 30.04.2016

Detailauswertung

Esefeld, Frederick

Verein: katholische Laufjugend Arnstadt  
 Startnummer: 286

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

Kategorie:  
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:26

Geschwindigkeit: 12,14 km/h  
 Laufleistung: 4:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 48 (von 84)  
 Strecken-Platzierung/Männer: 43 (von 61)  
 Bestzeit der Strecke: 37:26

Kategorie-Platzierung: 6(von 9)  
 Bestzeit in der Kategorie: 41:29

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	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	1,67	7:46	4:39	7	1:04	44	1:45	1,67	7:46	4:39	7	1:04	44	1:45
Runde 2	2,35	11:38	4:57	7	1:51	44	2:38	4,02	19:24	4:49	7	2:53	45	4:18
Runde 3	2,35	11:59	5:05	6	2:14	42	3:01	6,37	31:23	4:55	7	5:06	44	7:10
Runde 4	2,35	11:53	5:03	6	2:02	40	3:01	8,72	43:16	4:57	6	7:06	43	10:10
Letzte Runde Ziel	1,28	6:10	4:49	6	0:56	39	1:50	10,00	49:26	4:56	6	7:57	43	12:00