



Alteburglauf 2009  
Arnstadt / 30.04.2009

## evaluación detallada

Esche, Karsten

Asociación: LSV Lok Arnstadt  
Dorsal: 811

recorrido: 10.00 km  
Hauptlauf

categoría:  
Männer M45

tiempo total: 46:36

velocidad: 12.88 km/h  
rendimiento en carrera: 4:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 47 (de 114)  
posición en el recorrido/Men: 43 (de 87)  
mejor tiempo del recorrido: 35:32

posición en la categoría: 9(de 15)  
mejor tiempo en la categoría: 38:47