



# 23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

## evaluación detallada

Esefeld, Frederick

Asociación: KLA

Dorsal: 406

recorrido: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 56:29

velocidad: 10.62 km/h

rendimiento en carrera: 5:39 min/km

posición en el recorrido/Total: 91 (de 104)

posición en el recorrido/Men: 77 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 35:37

posición en la categoría: 11(de 13)

mejor tiempo en la categoría: 38:00

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	Men				retraso	posición	Men		
vuelta 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
vuelta 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
vuelta 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
vuelta 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
última vuelta Zie	1.28	7:24	5:46	12	2:21	80	2:48	10.00	56:29	5:38	11	18:29	77	20:52