



24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

evaluación detallada

Esefeld, Fredi

Asociación: KLA

Dorsal: 293

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 56:19

velocidad: 10.65 km/h

rendimiento en carrera: 5:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 82 (de 103)

posición en el recorrido/Men: 68 (de 80)

mejor tiempo del recorrido: 31:54

posición en la categoría: 8(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 35:13

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso			
			Men	Men	Men				Men	Men	Men			
vuelta 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
vuelta 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
vuelta 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
vuelta 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
última vuelta Zie	1.30	7:36	5:50	8	2:52	68	3:21	10.00	56:19	5:37	8	21:06	68	24:25