



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

evaluación detallada

Esefeld, Frederick

Asociación: KLA

Dorsal: 424

recorrido: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 55:06

velocidad: 10.89 km/h

rendimiento en carrera: 5:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 110 (de 127)

posición en el recorrido/Men: 99 (de 105)

mejor tiempo del recorrido: 34:06

posición en la categoría: 22(de 22)

mejor tiempo en la categoría: 35:59

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km					
			retraso	posición	retraso	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	
vuelta 1	1.67	8:05	4:50	16	2:36	85	2:41	1.67	8:05	4:50	16	2:36	85	2:41
vuelta 2	2.35	12:28	5:18	22	4:05	96	4:26	4.02	20:33	5:06	21	6:41	94	7:07
vuelta 3	2.35	13:28	5:43	22	4:48	100	5:53	6.37	34:01	5:20	22	11:29	97	12:31
vuelta 4	2.35	13:30	5:44	22	4:52	98	5:23	8.72	47:31	5:26	22	16:21	98	17:54
última vuelta Zie	1.28	7:35	5:55	22	2:46	99	3:14	10.00	55:06	5:30	22	19:07	99	21:00