23. Arnstädter Citylauf
Arnstadt / 27.04.2013

Exploitation détaillée

Esefeld, Frederick

Association: KLA
Dossard: 406

Circuit: 10.00 km
Die Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 56:29

Vitesse: 10.62 km/h
Kilométrage: 5:39 min/km

Place par parcours/Total: 91 (de 104)
Place par parcours/Hommes: 77 (de 85)
Meilleur temps dans le parcours: 35:37

Place par catégorie: 11(de 13)
Meilleur temps dans la catégorie: 38:00

Temps intermédiaires

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homme	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homme	Retard Hommes
Tour 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
Tour 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
Tour 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
Tour 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
Dernier temps Zi	1.28	7:24	5:46	12	2:21	80	2:48	10.00	56:29	5:38	11	18:29	77	20:52