



## 24. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 26.04.2014

### Exploitation détaillée

Esefeld, Fredi

Association: KLA

Dossard: 293

Circuit: 10.00 km

Schwenninger 10-km-Lauf

Catégorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 56:19

Vitesse: 10.65 km/h

Kilométrage: 5:38 min/km

Place par parcours/Total: 82 (de 103)

Place par parcours/Hommes: 68 (de 80)

Meilleur temps dans le parcours: 31:54

Place par catégorie: 8(de 10)

Meilleur temps dans la catégorie: 35:13

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Place	Retard	Etape		Place	Retard	Total		Place	Retard	Total	
	km	Temps			min/km	catg.			catg.Homme	catg.Homme			km	Temps
Tour 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
Tour 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
Tour 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
Tour 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
Dernier temps Zi	1.30	7:36	5:50	8	2:52	68	3:21	10.00	56:19	5:37	8	21:06	68	24:25