



23. Karbener Stadtlauf  
Klein-Karben / 12.08.2012

Detailauswertung

**Bruns-Nogel, Dirk**

Verein: TSV Cappel  
Startnummer: 663

Strecke: 10,00 km  
10 km - Lauf

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 59:04

Geschwindigkeit: 10,16 km/h  
Laufleistung: 5:55 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 148 (von 180)  
Strecken-Platzierung/Männer: 120 (von 140)  
Bestzeit der Strecke: 34:14

Kategorie-Platzierung: 28(von 32)  
Bestzeit in der Kategorie: 36:49