



9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Kopf, Bernd

Verein: FF Wülfingerode
Startnummer: 218

Strecke: 6,60 km
2 Runden 6,6 km

Kategorie:
Senioren M60

Gesamt-Zeit: 31:11

Geschwindigkeit: 12,70 km/h
Laufleistung: 4:43 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 21 (von 44)
Strecken-Platzierung/Männer: 21 (von 36)
Bestzeit der Strecke: 21:12

Kategorie-Platzierung: 1(von 3)
Bestzeit in der Kategorie: 31:11

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Rundenzeit	3,30	15:30	4:41	1	-	19	4:51	3,30	15:30	4:41	3	-	12	
Ziel	3,30	15:41	4:45	1	-	18	5:23	6,60	31:11	4:43	1	-	21	9:59