



9. Nordhäuser Citylauf
Nordhausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Gorges, Frank

Startnummer: 345

Strecke: 9,90 km

3 Runden 9,9 km

Kategorie:

Senioren M35

Gesamt-Zeit: 49:56

Geschwindigkeit: 11,90 km/h

Laufleistung: 5:02 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 62 (von 78)

Strecken-Platzierung/Männer: 56 (von 68)

Bestzeit der Strecke: 31:53

Kategorie-Platzierung: 5(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 38:09

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Rundenzeit	3,30	15:53	4:48	4	2:38	45	5:00	3,30	15:53	4:48	4	2:35	13	
Rundenzeit	3,30	16:49	5:05	4	3:29	46	6:27	6,60	32:42	4:57	4	6:04	13	
Ziel	3,30	17:14	5:13	4	4:00	46	6:36	9,90	49:56	5:02	5	11:47	56	18:03