



9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Froese-Karow, Andreas

Verein: Nordhausen
Startnummer: 336

Strecke: 9,90 km
3 Runden 9,9 km

Kategorie:
Senioren M30

Gesamt-Zeit: 48:19

Geschwindigkeit: 11,18 km/h
Laufleistung: 4:53 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 58 (von 78)
Strecken-Platzierung/Männer: 54 (von 68)
Bestzeit der Strecke: 31:53

Kategorie-Platzierung: 6(von 7)
Bestzeit in der Kategorie: 32:12

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Rundenzeit	3,30	15:55	4:49	6	5:01	46	5:02	3,30	15:55	4:49	6	5:01	17	
Rundenzeit	3,30	16:20	4:56	6	5:42	42	5:58	6,60	32:15	4:53	6	10:43	17	
Ziel	3,30	16:04	4:52	5	5:24	39	5:26	9,90	48:19	4:52	6	16:07	54	16:26