



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

Detailauswertung

Trogisch, Volker

Verein: VfL 28 Ellrich

Startnummer: 451

Strecke: 9,90 km

3 Runden 9,9 km

Kategorie:

Senioren M45

Gesamt-Zeit: 41:19

Geschwindigkeit: 13,07 km/h

Laufleistung: 4:10 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 7 (von 97)

Strecken-Platzierung/Männer: 7 (von 74)

Bestzeit der Strecke: 36:01

Kategorie-Platzierung: 1(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 41:19

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	13:40	4:08	1	-	10	9:49	3,30	13:40	4:08	1	-	10	9:49
Rundenzeit	3,30	13:55	4:13	1	-	7	1:55	6,60	27:35	4:10	1	-	9	6:10
Ziel	3,30	13:44	4:09	1	-	7	1:30	9,90	41:19	4:10	1	-	8	7:14