



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

Detailauswertung

Heerdegen, Lars

Verein: Gesundheitszentrum Röblingen
Startnummer: 426

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

Kategorie:
Senioren M40

Gesamt-Zeit: 44:15

Geschwindigkeit: 12,20 km/h
Laufleistung: 4:28 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 17 (von 97)
Strecken-Platzierung/Männer: 17 (von 74)
Bestzeit der Strecke: 36:01

Kategorie-Platzierung: 4(von 9)
Bestzeit in der Kategorie: 41:15

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	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	14:31	4:23	4	1:26	20	10:40	3,30	14:31	4:23	4	1:26	20	10:40
Rundenzeit	3,30	14:41	4:26	3	0:40	15	2:41	6,60	29:12	4:25	4	2:06	18	7:47
Ziel	3,30	15:03	4:33	3	1:20	17	2:49	9,90	44:15	4:28	4	3:00	18	10:10