



Detailauswertung

Nowak, Remigiusz

Verein: KS Hades Poznan

Gesamt-Zeit: 2:27:23

Laufleistung: 9:12 min/km

Strecke: 16,01 km / 15 Posten

Kategorie:

H45

Kategorie-Platzierung: 14(von 34)

Bestzeit in der Kategorie: 1:57:06

Rückstand: 30:17

Zwischenzeiten

Posten	Split Zeit	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Rückst. %	Gesamt Zeit	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Rückst. %
1 (32)	6:59	12	1:31	27,7	6:59	12	1:31	27,7
2 (33)	8:30	19	2:16	36,4	15:29	15	3:40	31,0
3 (36)	4:56	14	1:19	36,4	20:25	14	4:36	29,1
4 (38)	8:44	9	0:57	12,2	29:09	13	5:12	21,7
5 (39)	16:09	16	3:49	31,0	45:18	13	8:14	22,2
6 (40)	39:27	10	18:51	91,5	1:24:45	12	29:31	53,4
7 (41)	2:15	9	0:41	43,6	1:27:00	11	12:52	17,4
8 (42)	10:29	17	2:57	39,2	1:37:29	11	15:49	19,4
9 (43)	1:46	22	0:47	79,7	1:39:15	11	16:31	20,0
10 (100)	0:55	19	0:18	48,7	1:40:10	11	16:47	20,1
11 (44)	9:04	16	2:25	36,3	1:49:14	11	18:05	19,8
12 (50)	12:50	18	3:15	33,9	2:02:04	12	21:20	21,2
13 (45)	10:43	22	4:40	77,1	2:12:47	13	26:00	24,4
14 (46)	9:15	20	2:56	46,4	2:22:02	14	28:39	25,3
15 (100)	4:41	21	1:31	47,9	2:26:43	14	30:10	25,9
Ziel	0:40	14	0:12	42,9	2:27:23	14	30:17	25,9