



## Detailauswertung

Nowak, Remigiusz

Verein: KS Hades Poznan

Gesamt-Zeit: 43:34

Laufleistung: 7:38 min/km

Strecke: 5,70 km / 11 Posten

Kategorie:

H45

Kategorie-Platzierung: 12(von 36)

Bestzeit in der Kategorie: 35:13

Rückstand: 8:21

### Zwischenzeiten

Posten	Split Zeit	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Rückst. %	Gesamt Zeit	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Rückst. %
1 (31)	2:59	19	0:51	39,8	2:59	19	0:51	39,8
2 (42)	4:01	12	0:54	28,9	7:00	14	1:45	33,3
3 (33)	2:56	7	0:31	21,4	9:56	9	2:09	27,6
4 (34)	5:23	21	1:46	48,9	15:19	12	3:55	34,4
5 (44)	3:42	11	0:38	20,7	19:01	12	4:17	29,1
6 (37)	2:45	12	0:32	24,1	21:46	12	4:39	27,2
7 (38)	5:48	3	0:15	4,5	27:34	10	4:32	19,7
8 (31)	3:12	17	0:48	33,3	30:46	10	5:07	20,0
9 (39)	5:34	27	1:53	51,1	36:20	12	6:39	22,4
10 (48)	4:15	20	1:02	32,1	40:35	12	7:40	23,3
11 (100)	2:20	23	0:37	35,9	42:55	12	8:08	23,4
Ziel	0:39	30	0:18	85,7	43:34	12	8:21	23,7