



# 3Türmelauf

Bad Langensalza / 14.04.2019

## Detailauswertung

**Dembeck, Nils**

Verein: DaRoTel  
Startnummer: 1066

Strecke: 5,00 km  
5 km - Lauf

Kategorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 19:26**

Geschwindigkeit: 15,44 km/h  
Laufleistung: 3:53 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 3 (von 238)  
Strecken-Platzierung/Männer: 3 (von 130)  
Bestzeit der Strecke: 17:44

Kategorie-Platzierung: 1(von 9)  
Bestzeit in der Kategorie: 19:26

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
Runde 1	4,55	17:51	3:55	1	-	4	8:35	4,55	17:51	3:55	1	-	4	8:35
Letzte Runde Ziel	0,45	1:35	3:31	1	-	10	0:18	5,00	19:26	3:53	1	-	3	1:42