



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	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer				km	Zeit	min/km	Kat.
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