



9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Krist, Josef

Asociación: Nordhausen

Dorsal: 306

recorrido: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

categoría:

Senioren M40

tiempo total: 43:26

velocidad: 13.68 km/h

rendimiento en carrera: 4:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 34 (de 78)

posición en el recorrido/Men: 32 (de 68)

mejor tiempo del recorrido: 31:53

posición en la categoría: 7(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 35:40

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total	Total	Total	posición	retraso	posición	retraso
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
			Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men
Rundenzeit	3.30	13:56	4:13	6	2:25	29	3:03	3.30	13:56	4:13	4	1:11	43	
Rundenzeit	3.30	14:21	4:20	6	2:22	27	3:59	6.60	28:17	4:17	4	2:35	46	
meta	3.30	15:09	4:35	7	2:59	31	4:31	9.90	43:26	4:23	7	7:46	32	11:33