



# 9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

## evaluación detallada

**Heintze, Kai**

Asociación: Hainichläufer

Dorsal: 322

recorrido: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 40:23

velocidad: 13.37 km/h

rendimiento en carrera: 4:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 21 (de 78)

posición en el recorrido/Men: 21 (de 68)

mejor tiempo del recorrido: 31:53

posición en la categoría: 6(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 38:15

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso			
			retraso	posición	retraso	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	
Rundenzeit	3.30	13:14	4:00	6	0:43	19	2:21	3.30	13:14	4:00	6	51		
Rundenzeit	3.30	13:36	4:07	5	0:54	17	3:14	6.60	26:50	4:03	6	51		
meta	3.30	13:33	4:06	4	0:42	16	2:55	9.90	40:23	4:04	6	2:08	21	8:30