



9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Heise, Rüdiger

Asociación: Sondershausen

Dorsal: 209

recorrido: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

categoría:

Senioren M60

tiempo total: 31:29

velocidad: 11.43 km/h

rendimiento en carrera: 4:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 23 (de 44)

posición en el recorrido/Men: 23 (de 36)

mejor tiempo del recorrido: 21:12

posición en la categoría: 2(de 3)

mejor tiempo en la categoría: 31:11

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	Men	Men	Men	km	tiempo	min/km	categoría	Men	Men	Men
Rundenzeit	3.30	15:35	4:43	2	0:05	20	4:56	3.30	15:35	4:43	2		14	
meta	3.30	15:54	4:49	2	0:13	19	5:36	6.60	31:29	4:46	2	0:18	23	10:17