



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

evaluación detallada

Heerdegen, Lars

Asociación: Gesundheitszentrum Röblingen

Dorsal: 426

recorrido: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

categoría:

Senioren M40

tiempo total: 44:15

velocidad: 12.20 km/h

rendimiento en carrera: 4:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 17 (de 97)

posición en el recorrido/Men: 17 (de 74)

mejor tiempo del recorrido: 36:01

posición en la categoría: 4(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 41:15

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
Rundenzeit	3.30	14:31	4:23	4	1:26	20	10:40	3.30	14:31	4:23	4	1:26	20	10:40
Rundenzeit	3.30	14:41	4:26	3	0:40	15	2:41	6.60	29:12	4:25	4	2:06	18	7:47
meta	3.30	15:03	4:33	3	1:20	17	2:49	9.90	44:15	4:28	4	3:00	18	10:10