



# 12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

## evaluación detallada

**Lochner, Steffen**

Asociación: Südharzer Laufshop

Dorsal: 493

recorrido: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

categoría:

Senioren M45

tiempo total: 46:23

velocidad: 11.64 km/h

rendimiento en carrera: 4:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 26 (de 97)

posición en el recorrido/Men: 26 (de 74)

mejor tiempo del recorrido: 36:01

posición en la categoría: 5(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 41:19

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men	
Rundenzeit	3.30	14:48	4:29	4	1:08	27	3.30	14:48	4:29	4	1:08	27	10:57
Rundenzeit	3.30	15:42	4:45	5	1:47	27	6.60	30:30	4:37	5	2:55	28	9:05
meta	3.30	15:53	4:48	5	2:09	28	9.90	46:23	4:41	5	5:04	27	12:18