



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

evaluación detallada

Ponick, Alexander

Dorsal: 507

recorrido: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

categoría:

Senioren M40

tiempo total: 51:44

velocidad: 10.44 km/h

rendimiento en carrera: 5:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 53 (de 97)

posición en el recorrido/Men: 51 (de 74)

mejor tiempo del recorrido: 36:01

posición en la categoría: 9(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 41:15

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	Total Men
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men		
Rundenzeit	3.30	16:36	5:01	9	3:31	54	3.30	16:36	5:01	9	3:31	54	12:45	
Rundenzeit	3.30	17:40	5:21	9	3:39	51	6.60	34:16	5:11	9	7:10	53	12:51	
meta	3.30	17:28	5:17	8	3:45	50	9.90	51:44	5:13	9	10:29	52	17:39	