



9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Heintze, Kai

Association: Hainichläufer

Dossard: 322

Circuit: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

Catégorie:

Senioren M45

Temps total: 40:23

Vitesse: 13.37 km/h

Kilométrage: 4:05 min/km

Place par parcours/Total: 21 (de 78)

Place par parcours/Hommes: 21 (de 68)

Meilleur temps dans le parcours: 31:53

Place par catégorie: 6(de 10)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:15

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard								
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes					
Rundenzeit	3.30	13:14	4:00	6	0:43	19	2:21	3.30	13:14	4:00	6	2:08	21	8:30	3.30	13:14	4:00	6	0:43	19	2:21	3.30	13:14	4:00	6	0:43	19	2:21	3.30	13:14	4:00	6	0:43	19	2:21
Rundenzeit	3.30	13:36	4:07	5	0:54	17	3:14	6.60	26:50	4:03	6	2:08	21	8:30	6.60	26:50	4:03	6	0:54	17	3:14	6.60	26:50	4:03	6	0:54	17	3:14	6.60	26:50	4:03	6	0:54	17	3:14
Arrivée	3.30	13:33	4:06	4	0:42	16	2:55	9.90	40:23	4:04	6	2:08	21	8:30	9.90	40:23	4:04	6	0:42	16	2:55	9.90	40:23	4:04	6	0:42	16	2:55	9.90	40:23	4:04	6	0:42	16	2:55