



# 9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

## Exploitation détaillée

**Heise, Rüdiger**

Association: Sondershausen  
Dossard: 209

Circuit: 6.60 km  
2 Runden 6,6 km

Catégorie:  
Senioren M60

**Temps total: 31:29**

Vitesse: 11.43 km/h  
Kilométrage: 4:46 min/km

Place par parcours/Total: 23 (de 44)  
Place par parcours/Hommes: 23 (de 36)  
Meilleur temps dans le parcours: 21:12

Place par catégorie: 2(de 3)  
Meilleur temps dans la catégorie: 31:11

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Rundenzeit	3.30	15:35	4:43	2	0:05	20	4:56	3.30	15:35	4:43	2		14	
Arrivée	3.30	15:54	4:49	2	0:13	19	5:36	6.60	31:29	4:46	2	0:18	23	10:17