



## 29. Nordhäuser Silvesterlauf 2015

Nordhausen / 31.12.2015

### Exploitation détaillée

**Ponich, Alexander**

Association: Großlohra

Dossard: 143

Circuit: 7.20 km

Pokallauf

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 38:22

Vitesse: 11.26 km/h

Kilométrage: 5:20 min/km

Place par parcours/Total: 41 (de 55)

Place par parcours/Hommes: 39 (de 44)

Meilleur temps dans le parcours: 20:47

Place par catégorie: 4(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 30:16