



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

Exploitation détaillée

Heerdegen, Lars

Association: Gesundheitszentrum Röblingen
Dossard: 426

Circuit: 9.90 km
3 Runden 9,9 km

Catégorie:
Senioren M40

Temps total: 44:15

Vitesse: 13.42 km/h
Kilométrage: 4:28 min/km

Place par parcours/Total: 17 (de 97)
Place par parcours/Hommes: 17 (de 74)
Meilleur temps dans le parcours: 36:01
Place par catégorie: 4(de 9)
Meilleur temps dans la catégorie: 41:15

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.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm
Rundenzeit	3.30	14:31	4:23	4	1:26	20	10:40	3.30	14:31	4:23	4	1:26	20	10:40	3.30	14:31	4:23	4	1:26	20	10:40	4	1:26	20	10:40	4	1:26	20	10:40
Rundenzeit	3.30	14:41	4:26	3	0:40	15	2:41	6.60	29:12	4:25	4	2:06	18	7:47	6.60	29:12	4:25	4	2:06	18	7:47	4	2:06	18	7:47	4	2:06	18	7:47
Arrivée	3.30	15:03	4:33	3	1:20	17	2:49	9.90	44:15	4:28	4	3:00	18	10:10	9.90	44:15	4:28	4	3:00	18	10:10	4	3:00	18	10:10	4	3:00	18	10:10