



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: 12.20 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	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	14:31	4:23	4	1:26	20	10:40	3.30	14:31	4:23	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
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