



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

Exploitation détaillée

Lochner, Steffen

Association: Südharzer Laufshop

Dossard: 493

Circuit: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

Catégorie:

Senioren M45

Temps total: 46:23

Vitesse: 11.64 km/h

Kilométrage: 4:41 min/km

Place par parcours/Total: 26 (de 97)

Place par parcours/Hommes: 26 (de 74)

Meilleur temps dans le parcours: 36:01

Place par catégorie: 5(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 41:19

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	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Rundenzeit	3.30	14:48	4:29	4	1:08	27	10:57	3.30	14:48	4:29	4	1:08	27	10:57	3.30	14:48	4:29	4	1:08	27	10:57	3.30	14:48	4:29	4	1:08	27	10:57
Rundenzeit	3.30	15:42	4:45	5	1:47	27	3:42	6.60	30:30	4:37	5	2:55	28	9:05	6.60	30:30	4:37	5	2:55	28	9:05	6.60	30:30	4:37	5	2:55	28	9:05
Arrivée	3.30	15:53	4:48	5	2:09	28	3:39	9.90	46:23	4:41	5	5:04	27	12:18	9.90	46:23	4:41	5	5:04	27	12:18	9.90	46:23	4:41	5	5:04	27	12:18