



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

Exploitation détaillée

Ponick, Alexander

Dossard: 507

Circuit: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

Catégorie:

Senioren M40

Temps total: 51:44

Vitesse: 10.44 km/h

Kilométrage: 5:14 min/km

Place par parcours/Total: 53 (de 97)

Place par parcours/Hommes: 51 (de 74)

Meilleur temps dans le parcours: 36:01

Place par catégorie: 9(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. | Hommes | Hommes | catg. | catg. | Hommes | Hommes | catg. | catg. | Hommes | Hommes | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes | catg. | catg. | Hommes | Hommes | catg. | catg. | Hommes |
| Rundenzeit | 3.30 | 16:36 | 5:01 | 9 | 3:31 | 54 | 12:45 | 3.30 | 16:36 | 5:01 | 9 | 3:31 | 54 | 12:45 | 3.30 | 16:36 | 5:01 | 9 | 3:31 | 54 | 12:45 | 9 | 3:31 | 54 | 12:45 | 9 | 3:31 | 54 | 12:45 |
| Rundenzeit | 3.30 | 17:40 | 5:21 | 9 | 3:39 | 51 | 5:40 | 6.60 | 34:16 | 5:11 | 9 | 7:10 | 53 | 12:51 | 6.60 | 34:16 | 5:11 | 9 | 7:10 | 53 | 12:51 | 9 | 7:10 | 53 | 12:51 | 9 | 7:10 | 53 | 12:51 |
| Arrivée | 3.30 | 17:28 | 5:17 | 8 | 3:45 | 50 | 5:14 | 9.90 | 51:44 | 5:13 | 9 | 10:29 | 52 | 17:39 | 9.90 | 51:44 | 5:13 | 9 | 10:29 | 52 | 17:39 | 9 | 10:29 | 52 | 17:39 | 9 | 10:29 | 52 | 17:39 |