



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