



19. Kirschlauf  
Kleinfahner/Thür. / 16.06.2019

### Exploitation détaillée

**Nowak, Jens**

Association: WalschbergRunners  
Dossard: 149

Circuit: 14.00 km  
Hauptlauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:21:40

Vitesse: 10.29 km/h  
Kilométrage: 5:50 min/km

Place par parcours/Total: 105 (de 179)  
Place par parcours/Hommes: 92 (de 128)  
Meilleur temps dans le parcours: 53:19

Place par catégorie: 14(de 21)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:03:24

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				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
Kontrolle	5.80	35:22	6:05	15	7:41	90	12:40	5.80	35:22	6:05	15	7:41	90	12:40
Ziel	8.20	46:18	5:38	14	10:35	92	15:41	14.00	1:21:40	5:50	14	18:16	92	28:21