



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

Detalizēti rezultāti

Heerdegen, Lars

Klubs: Gesundheitszentrum Röblingen

Numurs: 426

Posms: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

Grupa:

Senioren M40

Kopējais laiks: 44:15

Ātrums: 12.20 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:28 min/km

Vieta distancē/Kopā: 17 (no 97)

Vieta distancē/Vīrieši: 17 (no 74)

Distances labākais laiks: 36:01

Vieta grupā: 4(no 9)

Grupas labākais laiks: 41:15

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrollpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši
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
finišs	3.30	15:03	4:33	3	1:20	17	2:49	9.90	44:15	4:28	4	3:00	18	10:10