



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Bode, Sascha

Association: Tennisverein Eldagsen  
Dossard: 123

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 55:34

Vitesse: 10.47 km/h  
Kilométrage: 5:44 min/km

Place par parcours/Total: 43 (de 73)  
Place par parcours/Hommes: 32 (de 49)  
Meilleur temps dans le parcours: 38:37

Place par catégorie: 7(de 10)  
Meilleur temps dans la catégorie: 44:38

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
Tour 1	3.30	21:11	6:25	7	3:52	33	5:56	3.30	21:11	6:25	7	3:52	8	0:06
Tour 2	1.70	11:16	6:37	6	2:19	30	3:38	5.00	32:27	6:29	7	6:11	8	
Tour 3	2.10	10:11	4:50	7	2:05	34	3:18	7.10	42:38	6:00	7	8:16	8	
Dernier temps A	2.60	12:56	4:58	7	2:40	34	4:07	9.70	55:34	5:43	7	10:56	32	16:57