



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Heiming, Ralf

Association: Barsinghausen  
Dossard: 152

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 56:31

Vitesse: 10.30 km/h  
Kilométrage: 5:50 min/km

Place par parcours/Total: 45 (de 73)

Place par parcours/Hommes: 33 (de 49)

Meilleur temps dans le parcours: 38:37

Place par catégorie: 4(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 46:44

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		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	22:01	6:40	4	3:42	35	6:46	3.30	22:01	6:40	4	3:42	9	0:56
Tour 2	1.70	11:56	7:01	5	2:44	39	4:18	5.00	33:57	6:47	4	6:26	9	1:08
Tour 3	2.10	9:43	4:37	5	1:18	30	2:50	7.10	43:40	6:09	4	7:44	9	
Dernier temps A	2.60	12:51	4:56	4	2:03	32	4:02	9.70	56:31	5:49	4	9:47	33	17:54