



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Kanzok, Rudolf

Association: pingpank.de  
Dossard: 167

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M70 (70-74 Jahre)

Temps total: 1:00:10

Vitesse: 8.98 km/h  
Kilométrage: 6:12 min/km

Place par parcours/Total: 57 (de 73)

Place par parcours/Hommes: 40 (de 49)

Meilleur temps dans le parcours: 38:37

Place par catégorie: 2(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 50:36

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	24:12	7:20	2	4:24	44	8:57	3.30	24:12	7:20	2	4:24	16	3:07
Tour 2	1.70	11:45	6:54	2	2:02	37	4:07	5.00	35:57	7:11	2	6:26	16	3:08
Tour 3	2.10	10:57	5:12	2	2:00	43	4:04	7.10	46:54	6:36	2	8:26	16	3:10
Dernier temps A	2.60	13:16	5:06	2	1:08	37	4:27	9.70	1:00:10	6:12	2	9:34	40	21:33