



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Niehoff, Tanja

Association: pingpank.de  
Dossard: 14

Circuit: 5.00 km  
5 km-Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Temps total: 28:40

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

Place par parcours/Total: 33 (de 53)  
Place par parcours/Femmes: 13 (de 28)

Meilleur temps dans le parcours: 21:30

Place par catégorie: 2(de 6)  
Meilleur temps dans la catégorie: 26:55

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 Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes
Tour 1	3.30	20:41	6:16	2	1:20	13	5:27	3.30	20:41	6:16	2	1:20	17	
Dernier temps A	1.70	7:59	4:41	2	0:25	10	1:43	5.00	28:40	5:44	2	1:45	13	7:10