



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Bode, Heiner

Association: Hildesheim
Dossard: 40

Circuit: 5.00 km
5 km-Lauf

Catégorie:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 34:13

Vitesse: 8.77 km/h
Kilométrage: 6:50 min/km

Place par parcours/Total: 45 (de 53)
Place par parcours/Hommes: 24 (de 25)

Meilleur temps dans le parcours: 19:07

Place par catégorie: 6(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 24:19

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	21:17	6:26	5	4:09	23	8:00	3.30	21:17	6:26	6	4:09	2	3:11
Dernier temps A	1.70	12:56	7:36	6	5:45	24	7:13	5.00	34:13	6:50	6	9:54	24	15:06