



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Kolthof, Thomas

Association: LG Hannover
Dossard: 149

Circuit: 9.70 km
10 km-Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 44:38

Vitesse: 13.04 km/h
Kilométrage: 4:36 min/km

Place par parcours/Total: 4 (de 73)
Place par parcours/Hommes: 4 (de 49)
Meilleur temps dans le parcours: 38:37

Place par catégorie: 1(de 10)
Meilleur temps dans la catégorie: 44:38

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Etape | | Etape | | Etape | | Place | | Retard | | Place | | Retard | | Total | | Total | | Total | | Place | | Retard | | Place | | Retard | |
|-----------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|----|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes |
| Tour 1 | 3.30 | 17:19 | 5:14 | 1 | - | 4 | 2:04 | 3.30 | 17:19 | 5:14 | 1 | - | 4 | 28 | | | | | | | | | | | | | | |
| Tour 2 | 1.70 | 8:57 | 5:15 | 1 | - | 4 | 1:19 | 5.00 | 26:16 | 5:15 | 1 | - | 4 | 28 | | | | | | | | | | | | | | |
| Tour 3 | 2.10 | 8:06 | 3:51 | 1 | - | 6 | 1:13 | 7.10 | 34:22 | 4:50 | 1 | - | 4 | 28 | | | | | | | | | | | | | | |
| Dernier temps A | 2.60 | 10:16 | 3:56 | 1 | - | 4 | 1:27 | 9.70 | 44:38 | 4:36 | 1 | - | 4 | 6:01 | | | | | | | | | | | | | | |