



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: 12.10 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

Poste	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	17:19	5:14	1	-	4	2:04	3.30	17:19	5:14	1	-	28	
Tour 2	1.70	8:57	5:15	1	-	4	1:19	5.00	26:16	5:15	1	-	28	
Tour 3	2.10	8:06	3:51	1	-	6	1:13	7.10	34:22	4:50	1	-	28	
Dernier temps A	2.60	10:16	3:56	1	-	4	1:27	9.70	44:38	4:36	1	-	4	6:01