



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Zilz, Stefan

Association: Wunstorff
Dossard: 161

Circuit: 9.70 km
10 km-Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 46:36

Vitesse: 11.59 km/h
Kilométrage: 4:48 min/km

Place par parcours/Total: 6 (de 73)
Place par parcours/Hommes: 6 (de 49)
Meilleur temps dans le parcours: 38:37

Place par catégorie: 2(de 10)
Meilleur temps dans la catégorie: 44:38

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	18:27	5:35	2	1:08	9	3:12	3.30	18:27	5:35	2	1:08	30	
Tour 2	1.70	9:20	5:29	2	0:23	7	1:42	5.00	27:47	5:33	2	1:31	30	
Tour 3	2.10	8:13	3:54	2	0:07	7	1:20	7.10	36:00	5:04	2	1:38	30	
Dernier temps A	2.60	10:36	4:04	2	0:20	7	1:47	9.70	46:36	4:48	2	1:58	6	7:59