



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Zilz, Stefan

Association: Wunstorf  
Dossard: 161

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 46:36

Vitesse: 12.49 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        |