



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Förster, Frank

Association: Hannover  
Dossard: 130

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 49:22

Vitesse: 11.79 km/h  
Kilométrage: 5:05 min/km

Place par parcours/Total: 15 (de 73)  
Place par parcours/Hommes: 12 (de 49)  
Meilleur temps dans le parcours: 38:37

Place par catégorie: 3(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	19:18	5:50	3	1:59	11	4:03	3.30	19:18	5:50	3	1:59	36	
Tour 2	1.70	10:09	5:58	4	1:12	15	2:31	5.00	29:27	5:53	3	3:11	36	
Tour 3	2.10	8:31	4:03	4	0:25	12	1:38	7.10	37:58	5:20	3	3:36	36	
Dernier temps A	2.60	11:24	4:23	5	1:08	15	2:35	9.70	49:22	5:05	3	4:44	12	10:45