



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Föhr, Jochen

Association: enercity  
Dossard: 183

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 49:35

Vitesse: 10.89 km/h  
Kilométrage: 5:07 min/km

Place par parcours/Total: 16 (de 73)  
Place par parcours/Hommes: 13 (de 49)  
Meilleur temps dans le parcours: 38:37

Place par catégorie: 4(de 10)  
Meilleur temps dans la catégorie: 44:38

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

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	19:35	5:56	4	2:16	15	4:20	3.30	19:35	5:56	4	2:16	15	4:20
Tour 2	1.70	10:09	5:58	4	1:12	15	2:31	5.00	29:44	5:56	4	3:28	15	2:31
Tour 3	2.10	8:30	4:02	3	0:24	11	1:37	7.10	38:14	5:23	4	3:52	15	1:37
Dernier temps A	2.60	11:21	4:21	3	1:05	12	2:32	9.70	49:35	5:06	4	4:57	13	10:58