



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: 11.74 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	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard				
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	
Tour 1	3.30	19:35	5:56	4	2:16	15	4:20	3.30	19:35	5:56	4	2:16	25																		
Tour 2	1.70	10:09	5:58	4	1:12	15	2:31	5.00	29:44	5:56	4	3:28	25																		
Tour 3	2.10	8:30	4:02	3	0:24	11	1:37	7.10	38:14	5:23	4	3:52	25																		
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																	