



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Pingpank, Silke

Association: pingpank.de
Dossard: 133

Circuit: 9.70 km
10 km-Lauf

Catégorie:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 49:41

Vitesse: 11.71 km/h
Kilométrage: 5:07 min/km

Place par parcours/Total: 17 (de 73)

Place par parcours/Femmes: 4 (de 24)

Meilleur temps dans le parcours: 46:57

Place par catégorie: 2(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 47:52

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 Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes
Tour 1	3.30	19:30	5:54	2	0:52	4	0:52	3.30	19:30	5:54	2	0:52	22	
Tour 2	1.70	10:07	5:57	2	0:40	4	0:40	5.00	29:37	5:55	2	1:32	22	
Tour 3	2.10	8:46	4:10	3	0:09	7	0:45	7.10	38:23	5:24	2	1:41	21	
Dernier temps A	2.60	11:18	4:20	2	0:08	5	0:38	9.70	49:41	5:07	2	1:49	4	2:44