



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Pawlak, Thortsen

Dossard: 171

Circuit: 9.70 km
10 km-Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 49:59

Vitesse: 11.64 km/h
Kilométrage: 5:09 min/km

Place par parcours/Total: 19 (de 73)

Place par parcours/Hommes: 15 (de 49)

Meilleur temps dans le parcours: 38:37

Place par catégorie: 5(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	19:40	5:57	5	2:21	16	4:25	3.30	19:40	5:57	5	2:21	16	4:25
Tour 2	1.70	9:51	5:47	3	0:54	10	2:13	5.00	29:31	5:54	5	3:15	10	2:13
Tour 3	2.10	9:07	4:20	5	1:01	18	2:14	7.10	38:38	5:26	5	4:16	18	2:14
Dernier temps A	2.60	11:21	4:21	3	1:05	12	2:32	9.70	49:59	5:09	5	5:21	15	11:22