



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

John, Detlef

Association: TSV Barsinghausen
Dossard: 179

Circuit: 9.70 km
10 km-Lauf

Catégorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Temps total: 52:54

Vitesse: 11.00 km/h
Kilométrage: 5:27 min/km

Place par parcours/Total: 31 (de 73)

Place par parcours/Hommes: 24 (de 49)

Meilleur temps dans le parcours: 38:37

Place par catégorie: 3(de 3)

Meilleur temps dans la catégorie: 48:39

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place		Retard Hommes	Total		Place catg.	Retard catg.	Place	Retard
	km	Temps				Hommes	Hommes		km	Temps				
Tour 1	3.30	20:49	6:18	3	2:17	27	5:34	3.30	20:49	6:18	3	2:17	48	
Tour 2	1.70	10:27	6:08	2	0:10	22	2:49	5.00	31:16	6:15	3	2:27	48	
Tour 3	2.10	9:21	4:27	3	0:54	23	2:28	7.10	40:37	5:43	3	3:21	48	
Dernier temps A	2.60	12:17	4:43	3	0:54	25	3:28	9.70	52:54	5:27	3	4:15	24	14:17