



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Tischendorf, Frank

Association: we run for fun
Dossard: 159

Circuit: 9.70 km
10 km-Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 53:40

Vitesse: 10.84 km/h
Kilométrage: 5:32 min/km

Place par parcours/Total: 37 (de 73)
Place par parcours/Hommes: 27 (de 49)
Meilleur temps dans le parcours: 38:37

Place par catégorie: 6(de 10)
Meilleur temps dans la catégorie: 44:38

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Etape | | Place Retard | | | | Total | | Total | | Place Retard | | Place Retard | |
|-----------------|-------|-------|--------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|--------------|-------|--------------|--------|
| | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes | km | Temps | min/km | catg. | catg. | Hommes | Hommes |
| Tour 1 | 3.30 | 20:39 | 6:15 | 6 | 3:20 | 26 | 5:24 | 3.30 | 20:39 | 6:15 | 6 | 3:20 | 4 | |
| Tour 2 | 1.70 | 11:28 | 6:44 | 8 | 2:31 | 34 | 3:50 | 5.00 | 32:07 | 6:25 | 6 | 5:51 | 4 | |
| Tour 3 | 2.10 | 9:30 | 4:31 | 6 | 1:24 | 26 | 2:37 | 7.10 | 41:37 | 5:51 | 6 | 7:15 | 4 | |
| Dernier temps A | 2.60 | 12:03 | 4:38 | 6 | 1:47 | 23 | 3:14 | 9.70 | 53:40 | 5:31 | 6 | 9:02 | 27 | 15:03 |