



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: 10.06 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		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	20:39	6:15	6	3:20	26	5:24	3.30	20:39	6:15	6	3:20	4	3.30	20:39	6:15	6	3:20	4	3.30	20:39	6:15	6	3:20	4	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	5.00	32:07	6:25	6	5:51	4	5.00	32:07	6:25	6	5:51	4	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	7.10	41:37	5:51	6	7:15	4	7.10	41:37	5:51	6	7:15	4	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	9.70	53:40	5:31	6	9:02	27	15:03	9.70	53:40	5:31	6	9:02	27	15:03	9.70	53:40	5:31	6	9:02	27	15:03