10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Plaß, Karsten

Association: Laatzen
Dossard: 120

Circuit: 9.70 km
10 km-Lauf

Catégorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 54:24

Vitesse: 10.70 km/h
Kilométrage: 5:37 min/km

Place par parcours/Total: 39 (de 73)
Place par parcours/Hommes: 29 (de 49)
Meilleur temps dans le parcours: 38:37

Place par catégorie: 5(de 9)
Meilleur temps dans la catégorie: 38:37

Temps intermédiaires

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homme	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homme	Retard Hommes
Tour 1	3.30	20:33	6:13	5	5:18	25	5:18	3.30	20:33	6:13	5	5:18	5	
Tour 2	1.70	11:01	6:28	6	3:23	29	3:23	5.00	31:34	6:18	5	8:41	5	
Tour 3	2.10	10:03	4:47	5	3:10	33	3:10	7.10	41:37	5:51	5	11:49	4	
Dernier temps Ar	2.60	12:47	4:54	5	3:58	31	3:58	9.70	54:24	5:36	5	15:47	29	15:47