



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

## Exploitation détaillée

**Seja, Martin**

Association: Langenhagen  
Dossard: 162

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 54:52

Vitesse: 9.84 km/h  
Kilométrage: 5:40 min/km

Place par parcours/Total: 41 (de 73)  
Place par parcours/Hommes: 30 (de 49)  
Meilleur temps dans le parcours: 38:37

Place par catégorie: 2(de 2)  
Meilleur temps dans la catégorie: 53:03

### 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.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	catg.	Hommes
Tour 1	3.30	21:05	6:23	2	0:09	30	5:50	3.30	21:05	6:23	2	0:09	1	-	3.30	21:05	6:23	2	0:09	1	-	3.30	21:05	6:23	2	0:09	1	-	
Tour 2	1.70	11:25	6:42	2	0:39	32	3:47	5.00	32:30	6:30	2	0:48	6		5.00	32:30	6:30	2	0:48	6		5.00	32:30	6:30	2	0:48	6		
Tour 3	2.10	9:48	4:40	2	0:21	31	2:55	7.10	42:18	5:57	2	1:09	6		7.10	42:18	5:57	2	1:09	6		7.10	42:18	5:57	2	1:09	6		
Dernier temps A	2.60	12:34	4:49	2	0:40	29	3:45	9.70	54:52	5:39	2	1:49	30	16:15	9.70	54:52	5:39	2	1:49	30	16:15	9.70	54:52	5:39	2	1:49	30	16:15	