



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: 10.61 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	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Tour 1	3.30	21:05	6:23	2	0:09	30	5:50	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	
Tour 3	2.10	9:48	4:40	2	0:21	31	2:55	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