



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

Ahrens, Karsten

Association: LG Pingpank/üstra
Dossard: 341

Circuit: 9.70 km
10 km-Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:04:08

Vitesse: 8.42 km/h
Kilométrage: 6:37 min/km

Place par parcours/Total: 51 (de 51)

Place par parcours/Hommes: 39 (de 39)

Meilleur temps dans le parcours: 34:28

Place par catégorie: 13(de 13)

Meilleur temps dans la catégorie: 42:28

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		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	22:33	6:50	13	7:25	39	9:51	3.30	22:33	6:50	13	7:25	20	2:50
Tour 2	1.70	12:54	7:35	13	3:57	38	5:57	5.00	35:27	7:05	13	11:22	20	3:33
Tour 3	2.10	12:28	5:56	13	4:34	39	6:02	7.10	47:55	6:44	13	15:56	20	4:39
Dernier temps A	2.60	16:13	6:14	13	5:44	38	7:50	9.70	1:04:08	6:36	13	21:40	39	29:40