



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Exploitation détaillée

### Reinsberg, Matthias

Association: Garbsen  
Dossard: 325

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 41:35

Vitesse: 12.99 km/h  
Kilométrage: 4:17 min/km

Place par parcours/Total: 5 (de 51)  
Place par parcours/Hommes: 4 (de 39)  
Meilleur temps dans le parcours: 34:28

Place par catégorie: 1(de 4)  
Meilleur temps dans la catégorie: 41:35

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total	Total	Total	Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm				Homm			
Tour 1	3.30	14:33	4:24	1	-	3	1:51	3.30	14:33	4:24	1	-	24								
Tour 2	1.70	8:38	5:04	1	-	5	1:41	5.00	23:11	4:38	1	-	24								
Tour 3	2.10	8:00	3:48	1	-	6	1:34	7.10	31:11	4:23	1	-	24								
Dernier temps Ar	2.60	10:24	4:00	1	-	4	2:01	9.70	41:35	4:17	1	-	4	7:07							