



11. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

Frömberg, Bernd

Association: Barsinghausen  
Dossard: 307

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Temps total: 44:02

Vitesse: 12.26 km/h  
Kilométrage: 4:32 min/km

Place par parcours/Total: 9 (de 51)  
Place par parcours/Hommes: 7 (de 39)  
Meilleur temps dans le parcours: 34:28

Place par catégorie: 3(de 8)  
Meilleur temps dans la catégorie: 38:35

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				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	15:12	4:36	3	1:10	7	2:30	3.30	15:12	4:36	3	1:10	27	
Tour 2	1.70	8:34	5:02	2	0:33	4	1:37	5.00	23:46	4:45	3	1:43	27	
Tour 3	2.10	9:06	4:19	5	1:58	21	2:40	7.10	32:52	4:37	3	3:41	27	
Dernier temps A	2.60	11:10	4:17	3	1:46	10	2:47	9.70	44:02	4:32	3	5:27	7	9:34