



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

Zenfeley, Frank

Association: Dets Friends
Dossard: 354

Circuit: 9.70 km
10 km-Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 44:30

Vitesse: 12.13 km/h
Kilométrage: 4:35 min/km

Place par parcours/Total: 10 (de 51)

Place par parcours/Hommes: 8 (de 39)

Meilleur temps dans le parcours: 34:28

Place par catégorie: 2(de 13)

Meilleur temps dans la catégorie: 42:28

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	16:04	4:52	2	0:56	11	3:22	3.30	16:04	4:52	2	0:56	28	
Tour 2	1.70	9:09	5:22	2	0:12	8	2:12	5.00	25:13	5:02	2	1:08	28	
Tour 3	2.10	8:27	4:01	3	0:33	10	2:01	7.10	33:40	4:44	2	1:41	28	
Dernier temps A	2.60	10:50	4:10	2	0:21	6	2:27	9.70	44:30	4:35	2	2:02	8	10:02