



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

Adnan Nadif, Ibrahim

Association: Barsinghausen
Dossard: 300

Circuit: 9.70 km
10 km-Lauf

Catégorie:
Männer (20-29 Jahre)

Temps total: 45:35

Vitesse: 11.85 km/h
Kilométrage: 4:42 min/km

Place par parcours/Total: 14 (de 51)
Place par parcours/Hommes: 12 (de 39)

Meilleur temps dans le parcours: 34:28

Place par catégorie: 3(de 4)

Meilleur temps dans la catégorie: 34:28

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	15:56	4:49	3	3:14	10	3:14	3.30	15:56	4:49	3	3:14	32	
Tour 2	1.70	9:54	5:49	4	2:57	18	2:57	5.00	25:50	5:09	3	6:11	32	
Tour 3	2.10	8:24	4:00	3	1:58	9	1:58	7.10	34:14	4:49	3	8:09	32	
Dernier temps A	2.60	11:21	4:21	4	2:58	13	2:58	9.70	45:35	4:41	3	11:07	12	11:07