



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

Czupryniak, Justyna

Association: DJK Sparta Langenhagen
Dossard: 304

Circuit: 9.70 km
10 km-Lauf

Catégorie:
Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

Temps total: 46:23

Vitesse: 11.64 km/h
Kilométrage: 4:47 min/km

Place par parcours/Total: 16 (de 51)
Place par parcours/Femmes: 3 (de 12)
Meilleur temps dans le parcours: 40:59

Place par catégorie: 1(de 1)
Meilleur temps dans la catégorie: 46:23

Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total						
Poste	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes
Tour 1	3.30	16:28	4:59	1	-	3	1:43	3.30	16:28	4:59	1	-	3	1:43
Tour 2	1.70	9:45	5:44	1	-	4	1:43	5.00	26:13	5:14	1	-	3	3:26
Tour 3	2.10	8:38	4:06	1	-	3	1:09	7.10	34:51	4:54	1	-	3	4:20
Dernier temps A	2.60	11:32	4:26	1	-	3	1:07	9.70	46:23	4:46	1	-	3	5:24