



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Exploitation détaillée

**Föhr, Silas**

Association: Runners Point  
Dossard: 347

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Männer (20-29 Jahre)

Temps total: 47:06

Vitesse: 11.46 km/h  
Kilométrage: 4:52 min/km

Place par parcours/Total: 19 (de 51)  
Place par parcours/Hommes: 16 (de 39)  
Meilleur temps dans le parcours: 34:28

Place par catégorie: 4(de 4)  
Meilleur temps dans la catégorie: 34:28

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	17:30	5:18	4	4:48	20	4:48	3.30	17:30	5:18	4	4:48	36		
Tour 2	1.70	9:42	5:42	3	2:45	13	2:45	5.00	27:12	5:26	4	7:33	36		
Tour 3	2.10	8:34	4:04	4	2:08	13	2:08	7.10	35:46	5:02	4	9:41	36		
Dernier temps A	2.60	11:20	4:21	3	2:57	12	2:57	9.70	47:06	4:51	4	12:38	16	12:38	