



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Exploitation détaillée

Tischendorf, Frank

Association: we run for fun

Dossard: 333

Circuit: 9.70 km

10 km-Lauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 47:53

Vitesse: 11.28 km/h

Kilométrage: 4:56 min/km

Place par parcours/Total: 23 (de 51)

Place par parcours/Hommes: 19 (de 39)

Meilleur temps dans le parcours: 34:28

Place par catégorie: 5(de 13)

Meilleur temps dans la catégorie: 42:28

### 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	17:38	5:20	6	2:30	21	4:56	3.30	17:38	5:20	5	2:30	39	
Tour 2	1.70	9:58	5:51	7	1:01	21	3:01	5.00	27:36	5:31	5	3:31	39	
Tour 3	2.10	8:44	4:09	5	0:50	15	2:18	7.10	36:20	5:07	5	4:21	39	
Dernier temps A	2.60	11:33	4:26	5	1:04	15	3:10	9.70	47:53	4:56	5	5:25	19	13:25