



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: 12.15 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 | 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 |