



**11. Deisterberglauf**  
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

**Förster, Frank**

Association: Hannover  
Dossard: 308

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 48:11

Vitesse: 12.08 km/h  
Kilométrage: 4:58 min/km

Place par parcours/Total: 25 (de 51)  
Place par parcours/Hommes: 20 (de 39)  
Meilleur temps dans le parcours: 34:28

Place par catégorie: 6(de 13)  
Meilleur temps dans la catégorie: 42:28

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape	Place	Retard	Place		Total	Total	Total	Place	Retard	Place	Retard
	km	Temps				min/km	catg.							
Tour 1	3.30	17:29	5:17	5	2:21	17	4:47	3.30	17:29	5:17	7	2:21	2	
Tour 2	1.70	9:55	5:49	6	0:58	19	2:58	5.00	27:24	5:28	7	3:19	2	
Tour 3	2.10	8:46	4:10	7	0:52	18	2:20	7.10	36:10	5:05	7	4:11	2	
Dernier temps A	2.60	12:01	4:37	8	1:32	22	3:38	9.70	48:11	4:58	6	5:43	20	13:43