



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

Ahrndt, Dirk

Association: JC Sakura Hannover
Dossard: 301

Circuit: 9.70 km
10 km-Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 52:00

Vitesse: 10.38 km/h
Kilométrage: 5:22 min/km

Place par parcours/Total: 32 (de 51)
Place par parcours/Hommes: 25 (de 39)

Meilleur temps dans le parcours: 34:28

Place par catégorie: 10(de 13)

Meilleur temps dans la catégorie: 42:28

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		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	19:36	5:56	11	4:28	30	6:54	3.30	19:36	5:56	10	4:28	6	
Tour 2	1.70	11:00	6:28	10	2:03	28	4:03	5.00	30:36	6:07	10	6:31	6	
Tour 3	2.10	9:27	4:29	9	1:33	23	3:01	7.10	40:03	5:38	10	8:04	6	
Dernier temps A	2.60	11:57	4:35	7	1:28	21	3:34	9.70	52:00	5:21	10	9:32	25	17:32