



11. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

Schwindt, Elana

Association: Diakonie  
Dossard: 331

Circuit: 9.70 km  
10 km-Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Temps total: 53:54

Vitesse: 10.02 km/h  
Kilométrage: 5:34 min/km

Place par parcours/Total: 35 (de 51)  
Place par parcours/Femmes: 8 (de 12)  
Meilleur temps dans le parcours: 40:59

Place par catégorie: 3(de 4)  
Meilleur temps dans la catégorie: 50:00

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	
Tour 1	3.30	19:46	5:59	3	1:24	9	5:01	3.30	19:46	5:59	3	1:14	8	5:01	
Tour 2	1.70	11:48	6:56	3	1:58	8	3:46	5.00	31:34	6:18	3	3:12	8	8:47	
Tour 3	2.10	9:34	4:33	1	-	6	2:05	7.10	41:08	5:47	3	3:10	8	10:37	
Dernier temps A	2.60	12:46	4:54	2	0:44	7	2:21	9.70	53:54	5:33	3	3:54	8	12:55	