



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

Bode, Sascha

Association: Tennisverein Eldagsen
Dossard: 356

Circuit: 9.70 km
10 km-Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 53:57

Vitesse: 10.01 km/h
Kilométrage: 5:34 min/km

Place par parcours/Total: 36 (de 51)
Place par parcours/Hommes: 28 (de 39)
Meilleur temps dans le parcours: 34:28

Place par catégorie: 11(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	18:46	5:41	10	3:38	26	6:04	3.30	18:46	5:41	11	3:38	9	
Tour 2	1.70	11:09	6:33	11	2:12	30	4:12	5.00	29:55	5:59	11	5:50	9	
Tour 3	2.10	10:31	5:00	11	2:37	30	4:05	7.10	40:26	5:41	11	8:27	9	
Dernier temps A	2.60	13:31	5:11	11	3:02	28	5:08	9.70	53:57	5:33	11	11:29	28	19:29