

10km
du Parc Paysager
Saint-Nazaire

MARCHE NORDIQUE - 09H30
5 km - 14H00
10 km - 15H00
GALOPADES - 16H15

SAMEDI
25 FÉVRIER 2023
Inscriptions à partir du 1er janvier 2023 :
www.timepulse.fr

SNOS ATHLETISME
courses à pied - marche nordique

Partenaires :

DARD Stéphane

144

Coureur : 10km du Parc Paysager Catégorie : Mâles 3 Homme Sexe : Homme Club : FOULÉES DE ST GERMAIN EN LAIE

RÉSULTATS

Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
285"	04:34	13:46	04:27	15:04	25' / 75 MOYEN 3 H/M

DESCRIPTIONS

Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
Tour 1	0:15:48	377"	Tour 1	0:15:48	378"
Tour 2	0:16:48	387"	Tour 2	0:16:48	388"
Tour 3	0:16:04	225"	Arrivée	04:34	285"

ROMAGNY Delphine

145

Coureur : 10km du Parc Paysager Catégorie : Mâles 2 Femme Sexe : Femme Club : FOULÉES DE ST GERMAIN EN LAIE

RÉSULTATS

Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
391"	04:29	12:54	04:44	15:43	4' / 30 MOYEN 2 F/M

DESCRIPTIONS

Temps	Temps	Temps	Temps	Temps	Temps
Tour 1	0:16:52	440"	Tour 1	0:16:52	440"
Tour 2	0:15:45	404"	Tour 2	0:15:45	408"
Tour 3	0:14:51	309"	Arrivée	04:29	391"

Par *Stéphane Dard* : " Pour préparer le semi de Rambouillet pour moi et le marathon de Paris pour Delphine, nous avons trouvé ce 10 km très roulant à St Nazaire (44) ce 25 février 2023.

3 boucles à faire en respectant nos allures semi ou marathon sur cette 22e édition avec comme décor un parc paysager et le front de mer.

Delphine Romagny 47'29", 4e/30 M2F - Stéphane Dard 44'34", 25e/75 M3H.

10km du Parc Paysager
Saint-Nazaire

MARCHE NORDIQUE - 09H30
5 KM - 14H00
10 KM - 15H00
GALOPADES - 16H15



SAMEDI
25 FÉVRIER 2023

inscriptions à partir du 1er janvier 2023 :
www.timepulse.fr

SNOS ATHLETISME
course à pied - marche nordique

Infos : 

SAINT-NAZAIRE *Strade*
Crédit Mutuel

DARD Stéphane

Dossard **144**  Course 10km du Parc Paysager Catégorie Masters 3 Homme Sexe Homme Club FOULEES DE ST GERMAIN

RÉSULTATS

Place **285°** Temps **0:44:34** Moyenne **13,46 km/h** Rythme **04:27 min/km** Passage à **15:43:48** Place par catégorie **25° / 75 MASTERS 3 HOMME**

DISCIPLINES

	Temps	Pl.
Tour 1	0:15:49	377°
Tour 2	0:14:40	282°
Tour 3	0:14:04	225°

POINTAGES

	Temps course	Passage à	Pl.
Tour 1	0:15:49	15:15:03	378°
Tour 2	0:30:29	15:29:43	336°
Arrivée	0:44:34	15:43:48	285°

ROMAGNY Delphine

Dossard **145**  Course 10km du Parc Paysager Catégorie Masters 2 Femme Sexe Femme Club FOULEES DE ST GERMAIN

RÉSULTATS

Place **391°** Temps **0:47:29** Moyenne **12,64 km/h** Rythme **04:44 min/km** Passage à **15:46:43** Place par catégorie **4° / 30 MASTERS 2 FEMME** Masters F

DISCIPLINES

	Temps	Pl.	Féminines
Tour 1	0:16:52	440°	47°
Tour 2	0:15:45	404°	35°
Tour 3	0:14:51	309°	22°

POINTAGES

	Temps course	Passage à	Pl.
Tour 1	0:16:52	15:18:06	440°
Tour 2	0:32:37	15:31:51	428°
Arrivée	0:47:29	15:46:43	391°