



10km
du Parc Paysager
Saint-Nazaire

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

SAMEDI
25 FÉVRIER 2023

www.timepulse.fr

SNOS ATHLETISME
courses à pied - marche nordique

inscriptions à partir du 1er janvier 2023

DARD Stéphane

144 France Course 10km du Parc Paysager Catégorie Mâles 3 Homme Sexe Homme Club FOUILLÉES DE ST GERMAIN EN LAYE

285° 044:34 13,46km 04:27 15:04H 25 / 75 MOUSSES 170°

DESCRIPTIONS			POINTS		
Tour	N°	Heures	Tour	N°	Heures
1	01548	37"	1	01548	37"
2	01548	38"	2	01548	38"
3	01464	22"	Arrivée	044:34	13:46

ROMAGNY Delphine

145 France Course 10km du Parc Paysager Catégorie Mâles 2 Femme Sexe Femme Club FOUILLÉES DE ST GERMAIN EN LAYE

391° 047:29 12,64km 04:44 15:04H 4 / 30 MOUSSES 19° 33"

DESCRIPTIONS			POINTS		
Tour	N°	Heures	Tour	N°	Heures
1	01652	44"	1	01652	44"
2	01545	48"	2	03237	42"
3	01451	38"	Arrivée	047:29	12:64

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 : 

 

DARD Stéphane

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

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 GERMA**

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 **19°**

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°