



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Jankowski, Christof

Association: Hannover 96
Dossard: 591

Circuit: 20.80 km
Halbmarathon

Catégorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 1:19:10

Vitesse: 15.16 km/h
Kilométrage: 3:49 min/km

Place par parcours/Total: 2 (de 110)
Place par parcours/Hommes: 2 (de 92)
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 2(de 14)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:18:02

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	12:44	3:51	3	0:10	3	0:10	3.30	12:44	3:51	2	0:10	69		
Tour 2	1.70	7:07	4:11	2	0:01	2	0:01	5.00	19:51	3:58	2	0:11	69		
Tour 3	2.10	6:52	3:16	1	-	1	-	7.10	26:43	3:45	2	0:07	35		
Tour 4	4.95	20:12	4:04	3	0:02	3	0:02	12.05	46:55	3:53	2	0:09	63		
Tour 5	3.65	12:49	3:30	1	-	1	-	15.70	59:44	3:48	2	0:08	69		
Tour 6	1.40	4:32	3:14	2	0:14	2	0:14	17.10	1:04:16	3:45	2	0:22	68		
Dernier temps A	3.70	14:54	4:01	2	0:46	3	4:09	20.80	1:19:10	3:48	2	1:08	2	1:08	