



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

**Lenfers, Ansgar**

Association: Hannover  
Dossard: 563

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:26:53

Vitesse: 13.81 km/h  
Kilométrage: 4:11 min/km

Place par parcours/Total: 4 (de 110)  
Place par parcours/Hommes: 4 (de 92)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 1(de 16)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:26:53

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	14:11	4:17	2	0:42	10	1:37	3.30	14:11	4:17	1	-	67		
Tour 2	1.70	7:56	4:40	2	0:08	6	0:50	5.00	22:07	4:25	1	-	67		
Tour 3	2.10	7:42	3:39	2	0:16	12	0:50	7.10	29:49	4:11	1	-	66		
Tour 4	4.95	21:56	4:25	1	-	4	1:46	12.05	51:45	4:17	1	-	61		
Tour 5	3.65	14:09	3:52	1	-	4	1:20	15.70	1:05:54	4:11	1	-	67		
Tour 6	1.40	5:05	3:37	1	-	4	0:47	17.10	1:10:59	4:09	1	-	66		
Dernier temps A	3.70	15:54	4:17	1	-	5	5:09	20.80	1:26:53	4:10	1	-	4	8:51	