



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Krell, Volker

Association: pingpank.de  
Dossard: 501

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:27:44

Vitesse: 14.22 km/h  
Kilométrage: 4:13 min/km

Place par parcours/Total: 5 (de 110)  
Place par parcours/Hommes: 5 (de 92)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 2(de 16)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:26:53

Temps intermédiaires			Résultats d'étape				Résultat total							
Poste	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	13:29	4:05	1	-	5	0:55	3.30	13:29	4:05	2		63	
Tour 2	1.70	7:48	4:35	1	-	4	0:42	5.00	21:17	4:15	2		66	
Tour 3	2.10	7:26	3:32	1	-	6	0:34	7.10	28:43	4:02	2		65	
Tour 4	4.95	22:22	4:31	2	0:26	6	2:12	12.05	51:05	4:14	15		81	
Tour 5	3.65	14:41	4:01	2	0:32	6	1:52	15.70	1:05:46	4:11	2		66	
Tour 6	1.40	5:19	3:47	2	0:14	7	1:01	17.10	1:11:05	4:09	2	0:06	65	
Dernier temps Ar	3.70	16:39	4:29	2	0:45	6	5:54	20.80	1:27:44	4:13	2	0:51	5	9:42