



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Markus, Kuhnau

Association: LHH-Hannover  
Dossard: 623

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Temps total: 1:28:53

Vitesse: 13.50 km/h  
Kilométrage: 4:16 min/km

Place par parcours/Total: 7 (de 110)  
Place par parcours/Hommes: 7 (de 92)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 1(de 5)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:28:53

Poste	Temps intermédiaires			Résultats d'étape				Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Tour 1	3.30	13:48	4:10	1	-	7	1:14	3.30	13:48	4:10	1	-	64	
Tour 2	1.70	8:13	4:50	1	-	9	1:07	5.00	22:01	4:24	1	-	64	
Tour 3	2.10	7:32	3:35	2	0:16	9	0:40	7.10	29:33	4:09	1	-	63	
Tour 4	4.95	22:16	4:29	1	-	5	2:06	12.05	51:49	4:18	1	-	60	
Tour 5	3.65	14:53	4:04	1	-	7	2:04	15.70	1:06:42	4:14	1	-	64	
Tour 6	1.40	5:10	3:41	1	-	5	0:52	17.10	1:11:52	4:12	1	-	63	
Dernier temps A	3.70	17:01	4:35	1	-	7	6:16	20.80	1:28:53	4:16	1	-	7	10:51