



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Scheffler, Jens

Association: Bernauer Lauffreunde
Dossard: 569

Circuit: 20.80 km
Halbmarathon

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:32:44

Vitesse: 12.94 km/h
Kilométrage: 4:28 min/km

Place par parcours/Total: 11 (de 110)
Place par parcours/Hommes: 11 (de 92)
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 3(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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Tour 1	3.30	14:34	4:24	3	1:05	13	2:00	3.30	14:34	4:24	3	0:23	60	
Tour 2	1.70	8:20	4:54	3	0:32	10	1:14	5.00	22:54	4:34	3	0:47	60	
Tour 3	2.10	8:00	3:48	3	0:34	16	1:08	7.10	30:54	4:21	3	1:05	59	
Tour 4	4.95	23:53	4:49	3	1:57	15	3:43	12.05	54:47	4:32	2	3:02	58	
Tour 5	3.65	15:21	4:12	3	1:12	13	2:32	15.70	1:10:08	4:28	3	4:14	60	
Tour 6	1.40	5:20	3:48	3	0:15	8	1:02	17.10	1:15:28	4:24	3	4:29	59	
Dernier temps A	3.70	17:16	4:39	3	1:22	10	6:31	20.80	1:32:44	4:27	3	5:51	11	14:42