



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Krings, Stephan

Association: Hannover
Dossard: 589

Circuit: 20.80 km
Halbmarathon

Catégorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:43:00

Vitesse: 11.65 km/h
Kilométrage: 4:57 min/km

Place par parcours/Total: 19 (de 110)
Place par parcours/Hommes: 18 (de 92)
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 4(de 17)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:31:28

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	16:10	4:53	3	2:07	25	3:36	3.30	16:10	4:53	15		53		
Tour 2	1.70	9:06	5:21	3	1:10	20	2:00	5.00	25:16	5:03	15		53		
Tour 3	2.10	8:34	4:04	6	1:03	29	1:42	7.10	33:50	4:45	15		52		
Tour 4	4.95	26:40	5:23	5	4:18	26	6:30	12.05	1:00:30	5:01	12		51		
Tour 5	3.65	16:57	4:38	4	1:51	22	4:08	15.70	1:17:27	4:55	15		53		
Tour 6	1.40	6:09	4:23	5	0:45	26	1:51	17.10	1:23:36	4:53	15		52		
Dernier temps A	3.70	19:24	5:14	3	0:35	19	8:39	20.80	1:43:00	4:57	4	11:32	18	24:58	