



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Laabs, Ingo

Association: TSV Barsinghausen
Dossard: 606

Circuit: 20.80 km
Halbmarathon

Catégorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 1:43:36

Vitesse: 11.58 km/h
Kilométrage: 4:59 min/km

Place par parcours/Total: 22 (de 110)
Place par parcours/Hommes: 19 (de 92)
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 5(de 14)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:18:02

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	17:02	5:09	7	4:28	39	4:28	3.30	17:02	5:09	5	4:28	52		
Tour 2	1.70	9:23	5:31	6	2:17	30	2:17	5.00	26:25	5:16	5	6:45	52		
Tour 3	2.10	8:05	3:50	5	1:13	18	1:13	7.10	34:30	4:51	5	7:54	51		
Tour 4	4.95	26:33	5:21	7	6:23	24	6:23	12.05	1:01:03	5:03	14	14:17	91		
Tour 5	3.65	17:23	4:45	6	4:34	23	4:34	15.70	1:18:26	4:59	5	18:50	52		
Tour 6	1.40	5:57	4:15	5	1:39	19	1:39	17.10	1:24:23	4:56	5	20:29	51		
Dernier temps A	3.70	19:13	5:11	5	5:05	17	8:28	20.80	1:43:36	4:58	5	25:34	19	25:34	