



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Bendiks, Andreas

Association: Burgdorf
Dossard: 578

Circuit: 20.80 km
Halbmarathon

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:44:05

Vitesse: 11.53 km/h
Kilométrage: 5:00 min/km

Place par parcours/Total: 27 (de 110)
Place par parcours/Hommes: 23 (de 92)
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 6(de 16)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:26:53

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	15:41	4:45	5	2:12	21	3:07	3.30	15:41	4:45	6	1:30	48		
Tour 2	1.70	9:22	5:30	6	1:34	29	2:16	5.00	25:03	5:00	6	2:56	48		
Tour 3	2.10	8:08	3:52	4	0:42	20	1:16	7.10	33:11	4:40	6	3:22	47		
Tour 4	4.95	27:19	5:31	7	5:23	34	7:09	12.05	1:00:30	5:01	4	8:45	51		
Tour 5	3.65	18:06	4:57	7	3:57	35	5:17	15.70	1:18:36	5:00	6	12:42	59		
Tour 6	1.40	6:04	4:19	6	0:59	22	1:46	17.10	1:24:40	4:57	6	13:41	58		
Dernier temps A	3.70	19:25	5:14	5	3:31	20	8:40	20.80	1:44:05	5:00	6	17:12	23 26:03		