



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Lüpke, Michael

Association: Garbsen
Dossard: 542

Circuit: 20.80 km
Halbmarathon

Catégorie:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 1:47:13

Vitesse: 11.19 km/h
Kilométrage: 5:09 min/km

Place par parcours/Total: 34 (de 110)
Place par parcours/Hommes: 30 (de 92)
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02
Place par catégorie: 5(de 18)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:33:56

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	17:06	5:10	6	2:36	41	4:32	3.30	17:06	5:10	15			87	
Tour 2	1.70	9:40	5:41	5	1:19	34	2:34	5.00	26:46	5:21	15			87	
Tour 3	2.10	8:48	4:11	5	1:18	32	1:56	7.10	35:34	5:00	15			85	
Tour 4	4.95	27:28	5:32	6	4:10	40	7:18	12.05	1:03:02	5:13	15			74	
Tour 5	3.65	18:03	4:56	6	2:22	34	5:14	15.70	1:21:05	5:09	14	10:44		86	
Tour 6	1.40	6:22	4:32	6	0:49	37	2:04	17.10	1:27:27	5:06	14			85	
Dernier temps A	3.70	19:46	5:20	4	9:01	22	9:01	20.80	1:47:13	5:09	5	13:17	30	29:11	