



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Lerbs, Nicole

Association: Bad Münder/Rohrsen  
Dossard: 608

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:49:35

Vitesse: 10.95 km/h  
Kilométrage: 5:16 min/km

Place par parcours/Total: 42 (de 110)  
Place par parcours/Femmes: 5 (de 18)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:37:09

Place par catégorie: 3(de 5)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:43:35

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	
Tour 1	3.30	17:34	5:19	4	2:30	8	3:13	3.30	17:34	5:19	3	0:32	14		
Tour 2	1.70	9:55	5:49	3	0:58	6	1:41	5.00	27:29	5:29	3	1:04	14		
Tour 3	2.10	9:08	4:20	4	1:07	8	1:30	7.10	36:37	5:09	3	2:08	13		
Tour 4	4.95	28:00	5:39	3	2:59	5	4:43	12.05	1:04:37	5:21	1	-	14		
Tour 5	3.65	18:04	4:56	3	1:23	5	2:31	15.70	1:22:41	5:15	3	4:16	13		
Tour 6	1.40	6:26	4:35	3	0:29	6	3:07	17.10	1:29:07	5:12	3	4:44	14		
Dernier temps A	3.70	20:28	5:31	2	1:03	3	1:03	20.80	1:49:35	5:16	3	6:00	5	12:26	