



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Lutz, Rüdiger

Association: W98  
Dossard: 567

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:49:35

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

Place par parcours/Total: 43 (de 110)  
Place par parcours/Hommes: 38 (de 92)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 9(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	17:13	5:13	9	3:10	44	4:39	3.30	17:13	5:13	1	-	17		
Tour 2	1.70	9:43	5:42	8	1:47	37	2:37	5.00	26:56	5:23	1	-	79		
Tour 3	2.10	9:26	4:29	10	1:55	55	2:34	7.10	36:22	5:07	1	-	77		
Tour 4	4.95	27:19	5:31	8	4:57	34	7:09	12.05	1:03:41	5:17	1	-	73		
Tour 5	3.65	18:12	4:59	9	3:06	37	5:23	15.70	1:21:53	5:12	1	-	78		
Tour 6	1.40	6:30	4:38	9	1:06	39	2:12	17.10	1:28:23	5:10	1	-	77		
Dernier temps A	3.70	21:12	5:43	9	2:23	37	10:27	20.80	1:49:35	5:16	9	18:07	38	31:33	