



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Joppien, Niels

Association: Vegan Power  
Dossard: 545

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Temps total: 1:51:47

Vitesse: 10.74 km/h  
Kilométrage: 5:22 min/km

Place par parcours/Total: 52 (de 110)  
Place par parcours/Hommes: 44 (de 92)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 4(de 5)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:28:53

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	16:47	5:05	4	2:59	34	4:13	3.30	16:47	5:05	4	2:59	73		
Tour 2	1.70	9:56	5:50	4	1:43	47	2:50	5.00	26:43	5:20	4	4:42	73		
Tour 3	2.10	9:13	4:23	5	1:57	48	2:21	7.10	35:56	5:03	4	6:23	71		
Tour 4	4.95	28:33	5:46	4	6:17	52	8:23	12.05	1:04:29	5:21	4	12:40	67		
Tour 5	3.65	19:11	5:15	4	4:18	50	6:22	15.70	1:23:40	5:19	4	16:58	72		
Tour 6	1.40	6:43	4:47	4	1:33	51	2:25	17.10	1:30:23	5:17	4	18:31	71		
Dernier temps Ar	3.70	21:24	5:47	3	4:23	39	10:39	20.80	1:51:47	5:22	4	22:54	44	33:45	