



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Heinze, Uwe

Association: LT SC Bad Münder
Dossard: 610

Circuit: 20.80 km
Halbmarathon

Catégorie:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 1:53:27

Vitesse: 11.00 km/h
Kilométrage: 5:27 min/km

Place par parcours/Total: 56 (de 110)
Place par parcours/Hommes: 47 (de 92)
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 9(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	18:46	5:41	13	4:16	67	6:12	3.30	18:46	5:41	11	0:29	36		
Tour 2	1.70	10:22	6:05	10	2:01	60	3:16	5.00	29:08	5:49	11	0:17	36		
Tour 3	2.10	9:08	4:20	8	1:38	43	2:16	7.10	38:16	5:23	11		23	1:38	
Tour 4	4.95	29:27	5:56	10	6:09	61	9:17	12.05	1:07:43	5:37	11		36		
Tour 5	3.65	18:44	5:07	7	3:03	43	5:55	15.70	1:26:27	5:30	10	16:06	36	0:31	
Tour 6	1.40	6:31	4:39	7	0:58	40	2:13	17.10	1:32:58	5:26	10		23		
Dernier temps A	3.70	20:29	5:32	5	9:44	28	9:44	20.80	1:53:27	5:27	9	19:31	47	35:25	