



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Henke, Thomas

Association: SVE Hiddestorf  
Dossard: 595

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:54:51

Vitesse: 10.45 km/h  
Kilométrage: 5:31 min/km

Place par parcours/Total: 63 (de 110)  
Place par parcours/Hommes: 54 (de 92)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 12(de 16)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:26:53

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	17:13	5:13	9	3:44	44	4:39	3.30	17:13	5:13	7	3:02	17		
Tour 2	1.70	9:53	5:48	9	2:05	45	2:47	5.00	27:06	5:25	12	4:59	17		
Tour 3	2.10	9:45	4:38	12	2:19	61	2:53	7.10	36:51	5:11	12	7:02	16	0:13	
Tour 4	4.95	28:09	5:41	9	6:13	47	7:59	12.05	1:05:00	5:23	10	13:15	17		
Tour 5	3.65	20:04	5:29	13	5:55	66	7:15	15.70	1:25:04	5:25	12	19:10	16		
Tour 6	1.40	7:00	5:00	13	1:55	60	2:42	17.10	1:32:04	5:23	12	21:05	16		
Dernier temps A	3.70	22:47	6:09	14	6:53	60	12:02	20.80	1:54:51	5:31	12	27:58	54	36:49	