



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Liedtke, Dirk

Association: Walsrode
Dossard: 596

Circuit: 20.80 km
Halbmarathon

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:56:47

Vitesse: 10.69 km/h
Kilométrage: 5:37 min/km

Place par parcours/Total: 67 (de 110)
Place par parcours/Hommes: 58 (de 92)
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 13(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	19:12	5:49	13	5:43	70	6:38	3.30	19:12	5:49	13	5:01	1	-	
Tour 2	1.70	10:12	6:00	11	2:24	55	3:06	5.00	29:24	5:52	13	7:17	1	-	
Tour 3	2.10	10:04	4:47	13	2:38	64	3:12	7.10	39:28	5:33	13	9:39	12	2:50	
Tour 4	4.95	29:07	5:52	13	7:11	58	8:57	12.05	1:08:35	5:41	11	16:50	1	-	
Tour 5	3.65	19:27	5:19	12	5:18	57	6:38	15.70	1:28:02	5:36	13	22:08	12	2:06	
Tour 6	1.40	7:11	5:07	14	2:06	65	2:53	17.10	1:35:13	5:34	13	24:14	12	2:13	
Dernier temps Ar	3.70	21:34	5:49	10	5:40	43	10:49	20.80	1:56:47	5:36	13	29:54	58	38:45	