



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Heinze, Ines

Association: LT SC Bad Münder
Dossard: 597

Circuit: 20.80 km
Halbmarathon

Catégorie:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 2:03:01

Vitesse: 9.75 km/h
Kilométrage: 5:55 min/km

Place par parcours/Total: 77 (de 110)
Place par parcours/Femmes: 11 (de 18)
Meilleur temps dans le parcours: 1:37:09

Place par catégorie: 2(de 5)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:51:58

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	
Tour 1	3.30	18:46	5:41	3	1:09	12	4:25	3.30	18:46	5:41	2	1:09	9	0:15	
Tour 2	1.70	10:51	6:22	2	0:48	10	2:37	5.00	29:37	5:55	2	1:57	9		
Tour 3	2.10	9:51	4:41	2	0:58	11	2:13	7.10	39:28	5:33	2	2:55	8		
Tour 4	4.95	31:32	6:22	3	2:35	11	8:15	12.05	1:11:00	5:53	2	5:30	9		
Tour 5	3.65	20:32	5:37	2	1:39	11	4:59	15.70	1:31:32	5:49	2	7:09	8	0:11	
Tour 6	1.40	7:16	5:11	2	0:41	12	3:57	17.10	1:38:48	5:46	2	7:50	9	0:35	
Dernier temps A	3.70	24:13	6:32	2	3:13	12	4:48	20.80	2:03:01	5:54	2	11:03	11	25:52	