



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Uka, Ben R.

Association: Barsinghausen
Dossard: 536

Circuit: 20.80 km
Halbmarathon

Catégorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 2:13:17

Vitesse: 9.36 km/h
Kilométrage: 6:25 min/km

Place par parcours/Total: 93 (de 110)
Place par parcours/Hommes: 79 (de 92)
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:02

Place par catégorie: 13(de 14)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:18:02

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	20:45	6:17	14	8:11	82	8:11	3.30	20:45	6:17	13	8:11	38	1:33	
Tour 2	1.70	11:35	6:48	13	4:29	79	4:29	5.00	32:20	6:28	13	12:40	38	2:56	
Tour 3	2.10	10:39	5:04	12	3:47	75	3:47	7.10	42:59	6:03	13	16:23	36	6:21	
Tour 4	4.95	32:22	6:32	13	12:12	75	12:12	12.05	1:15:21	6:15	11	28:35	38	6:46	
Tour 5	3.65	22:50	6:15	13	10:01	80	10:01	15.70	1:38:11	6:15	13	38:35	37	12:15	
Tour 6	1.40	8:37	6:09	12	4:19	81	4:19	17.10	1:46:48	6:14	13	42:54	37	13:48	
Dernier temps Ar	3.70	26:29	7:09	12	12:21	78	15:44	20.80	2:13:17	6:24	13	55:15	79	55:15	