



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

Exploitation détaillée

Ahlers, Klara

Association: Masters of Annaturm  
Dossard: 532

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 2:24:28

Vitesse: 8.31 km/h  
Kilométrage: 6:57 min/km

Place par parcours/Total: 101 (de 110)  
Place par parcours/Femmes: 15 (de 18)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:37:09

Place par catégorie: 4(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	22:02	6:40	4	4:25	15	7:41	3.30	22:02	6:40	4	4:25	5	3:31	
Tour 2	1.70	12:05	7:06	4	2:02	15	3:51	5.00	34:07	6:49	4	6:27	5	3:58	
Tour 3	2.10	11:02	5:15	4	2:09	14	3:24	7.10	45:09	6:21	4	8:36	4	5:21	
Tour 4	4.95	37:13	7:31	4	8:16	15	13:56	12.05	1:22:22	6:50	4	16:52	5	10:36	
Tour 5	3.65	25:10	6:53	4	6:17	15	9:37	15.70	1:47:32	6:50	4	23:09	4	16:11	
Tour 6	1.40	8:54	6:21	4	2:19	17	5:35	17.10	1:56:26	6:48	4	25:28	4	18:13	
Dernier temps A	3.70	28:02	7:34	4	7:02	15	8:37	20.80	2:24:28	6:56	4	32:30	15	47:19	