



7. Schlaubetal-Marathon  
Eisenhüttenstadt / 19.10.2013

Exploitation détaillée

Lau, Ina

Association: LT Nordkreuz Berlin  
Dossard: 676

Circuit: 43.00 km  
Cross-Marathon

Catégorie:  
Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

Temps total: 4:06:25

Vitesse: 10.47 km/h  
Kilométrage: 5:44 min/km

Place par parcours/Total: 51 (de 105)  
Place par parcours/Femmes: 9 (de 23)  
Meilleur temps dans le parcours: 3:37:16

Place par catégorie: 2(de 4)  
Meilleur temps dans la catégorie: 3:45:11

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	11.60	1:03:23	5:27	2	4:57	12	15:29	11.60	1:03:23	5:27	2	4:57	16			
Tour 2	19.00	1:44:01	5:28	2	6:26	7	8:01	30.60	2:47:24	5:28	2	11:23	16			
Tour 3	1.70	17:26	10:15	2	0:47	8	2:36	32.30	3:04:50	5:43	2	12:10	16			
Dernier temps A	10.70	1:01:35	5:45	2	9:04	12	13:27	43.00	4:06:25	5:43	2	21:14	9	29:09		