



**11. Deisterberglauf**  
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

**Wolling, Heiko**

Association: Hannover 96  
Dossard: 778

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 1:24:03

Vitesse: 14.28 km/h  
Kilométrage: 4:02 min/km

Place par parcours/Total: 4 (de 93)  
Place par parcours/Hommes: 4 (de 81)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:13:11

Place par catégorie: 3(de 13)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:13:11

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	13:41	4:08	3	1:24	4	1:24	3.30	13:41	4:08	3	1:24	54		
Tour 2	1.70	7:56	4:40	4	1:16	6	1:16	5.00	21:37	4:19	3	2:40	59		
Tour 3	2.10	7:19	3:29	4	0:55	8	0:55	7.10	28:56	4:04	3	3:35	59		
Tour 4	4.95	22:43	4:35	3	3:25	5	3:25	12.05	51:39	4:17	3	7:00	59		
Tour 5	3.65	14:36	4:00	3	1:57	5	1:57	15.70	1:06:15	4:13	3	8:57	59		
Tour 6	1.40	5:10	3:41	3	0:38	7	0:38	17.10	1:11:25	4:10	3	9:35	59		
Dernier temps A	3.70	12:38	3:24	3	1:17	6	1:17	20.80	1:24:03	4:02	3	10:52	4	10:52	