



11. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

Vollkommer, Guido

Association: Pattensen  
Dossard: 775

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:25:05

Vitesse: 14.10 km/h  
Kilométrage: 4:05 min/km

Place par parcours/Total: 5 (de 93)  
Place par parcours/Hommes: 5 (de 81)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:13:11

Place par catégorie: 1(de 19)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:25:05

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	14:16	4:19	2	0:14	9	1:59	3.30	14:16	4:19	11	-	58	-		
Tour 2	1.70	8:12	4:49	2	0:08	9	1:32	5.00	22:28	4:29	11	-	58	-		
Tour 3	2.10	7:14	3:26	1	-	5	0:50	7.10	29:42	4:10	11	-	58	-		
Tour 4	4.95	23:24	4:43	2	0:45	9	4:06	12.05	53:06	4:24	11	-	58	-		
Tour 5	3.65	14:20	3:55	1	-	4	1:41	15.70	1:07:26	4:17	11	-	58	-		
Tour 6	1.40	5:08	3:40	1	-	4	0:36	17.10	1:12:34	4:14	11	-	58	-		
Dernier temps A	3.70	12:31	3:22	1	-	4	1:10	20.80	1:25:05	4:05	1	-	5	11:54		