



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 | | |