



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Exploitation détaillée

**Lessmeister, Frank**

Association: Ute-Mueckel-Team  
Dossard: 784

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Temps total: 1:31:19**

Vitesse: 13.14 km/h  
Kilométrage: 4:23 min/km

Place par parcours/Total: 14 (de 93)  
Place par parcours/Hommes: 14 (de 81)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:13:11

Place par catégorie: 4(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	14:25	4:22	3	0:23	11	2:08	3.30	14:25	4:22	17		49		
Tour 2	1.70	8:19	4:53	3	0:15	13	1:39	5.00	22:44	4:32	17		49		
Tour 3	2.10	8:19	3:57	5	1:05	23	1:55	7.10	31:03	4:22	17		49		
Tour 4	4.95	24:25	4:55	3	1:46	13	5:07	12.05	55:28	4:36	17		49		
Tour 5	3.65	16:07	4:24	5	1:47	17	3:28	15.70	1:11:35	4:33	17		48		
Tour 6	1.40	5:50	4:10	5	0:42	19	1:18	17.10	1:17:25	4:31	17		48		
Dernier temps A	3.70	13:54	3:45	3	1:23	12	2:33	20.80	1:31:19	4:23	4	6:14	14	18:08	