



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Exploitation détaillée

**Roehl, Jan**

Association: TSV Barsinghausen Triathlon  
Dossard: 796

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:36:06

Vitesse: 12.49 km/h  
Kilométrage: 4:37 min/km

Place par parcours/Total: 24 (de 93)  
Place par parcours/Hommes: 22 (de 81)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:13:11

Place par catégorie: 5(de 17)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:25:28

| 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                 | 14:51       | 4:30         | 4           | 1:10         | 15         | 2:34        | 3.30              | 14:51       | 4:30         | 14          |                |            | 81          |  |
| Tour 2          | 1.70                 | 8:23        | 4:55         | 4           | 0:28         | 15         | 1:43        | 5.00              | 23:14       | 4:38         | 14          |                |            | 51          |  |
| Tour 3          | 2.10                 | 8:03        | 3:50         | 5           | 0:45         | 16         | 1:39        | 7.10              | 31:17       | 4:24         | 14          |                |            | 51          |  |
| Tour 4          | 4.95                 | 24:59       | 5:02         | 4           | 1:54         | 20         | 5:41        | 12.05             | 56:16       | 4:40         | 14          |                |            | 81          |  |
| Tour 5          | 3.65                 | 17:06       | 4:41         | 7           | 2:23         | 26         | 4:27        | 15.70             | 1:13:22     | 4:40         | 14          |                |            | 81          |  |
| Tour 6          | 1.40                 | 6:05        | 4:20         | 7           | 0:56         | 23         | 1:33        | 17.10             | 1:19:27     | 4:38         | 14          |                |            | 81          |  |
| Dernier temps A | 3.70                 | 16:39       | 4:29         | 12          | 4:21         | 46         | 5:18        | 20.80             | 1:36:06     | 4:37         | 5           | 10:38          | 22         | 22:55       |  |