



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Exploitation détaillée

**Plog, Dennis**

Association: PzGrenBtl 401  
Dossard: 743

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:42:17

Vitesse: 11.73 km/h  
Kilométrage: 4:55 min/km

Place par parcours/Total: 39 (de 93)  
Place par parcours/Hommes: 36 (de 81)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:13:11

Place par catégorie: 10(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	15:30	4:41	7	1:49	24	3:13	3.30	15:30	4:41	9		67		
Tour 2	1.70	9:21	5:30	10	1:26	36	2:41	5.00	24:51	4:58	9		67		
Tour 3	2.10	9:09	4:21	11	1:51	40	2:45	7.10	34:00	4:47	9		67		
Tour 4	4.95	28:14	5:42	11	5:09	38	8:56	12.05	1:02:14	5:09	9	1:26	67		
Tour 5	3.65	18:36	5:05	10	3:53	38	5:57	15.70	1:20:50	5:08	9	1:58	67		
Tour 6	1.40	6:17	4:29	9	1:08	31	1:45	17.10	1:27:07	5:05	9	1:41	67		
Dernier temps A	3.70	15:10	4:05	7	2:52	27	3:49	20.80	1:42:17	4:55	10	16:49	36	29:06	