



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## Exploitation détaillée

**Kumrow, Thomas**

Association: pingpank.de  
Dossard: 729

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Temps total: 1:43:57**

Vitesse: 11.54 km/h  
Kilométrage: 5:00 min/km

Place par parcours/Total: 42 (de 93)  
Place par parcours/Hommes: 39 (de 81)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:13:11

Place par catégorie: 9(de 19)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:25:05

Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total						
Poste	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Tour 1	3.30	16:49	5:05	9	2:47	40	4:32	3.30	16:49	5:05	12	0:19	4	
Tour 2	1.70	9:26	5:32	9	1:22	40	2:46	5.00	26:15	5:15	12	0:09	64	
Tour 3	2.10	9:15	4:24	10	2:01	41	2:51	7.10	35:30	5:00	12		64	
Tour 4	4.95	27:25	5:32	8	4:46	35	8:07	12.05	1:02:55	5:13	12		64	
Tour 5	3.65	18:15	5:00	9	3:55	37	5:36	15.70	1:21:10	5:10	12		64	
Tour 6	1.40	6:32	4:40	8	1:24	38	2:00	17.10	1:27:42	5:07	12		64	
Dernier temps A	3.70	16:15	4:23	8	3:44	39	4:54	20.80	1:43:57	4:59	9	18:52	39	30:46