



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

Braemer, Lars

Association: TV Jahn Walsrode
Dossard: 706

Circuit: 20.80 km
Halbmarathon

Catégorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:46:32

Vitesse: 11.26 km/h
Kilométrage: 5:07 min/km

Place par parcours/Total: 46 (de 93)
Place par parcours/Hommes: 42 (de 81)
Meilleur temps dans le parcours: 1:13:11

Place par catégorie: 12(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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	
Tour 1	3.30	16:58	5:08	12	3:17	43	4:41	3.30	16:58	5:08	7	0:36	21		
Tour 2	1.70	9:51	5:47	13	1:56	47	3:11	5.00	26:49	5:21	7	1:32	21		
Tour 3	2.10	9:26	4:29	12	2:08	44	3:02	7.10	36:15	5:06	7	1:53	21		
Tour 4	4.95	28:18	5:43	12	5:13	39	9:00	12.05	1:04:33	5:21	7	3:45	21		
Tour 5	3.65	18:38	5:06	11	3:55	39	5:59	15.70	1:23:11	5:17	7	4:19	21		
Tour 6	1.40	6:42	4:47	13	1:33	45	2:10	17.10	1:29:53	5:15	7	4:27	21		
Dernier temps A	3.70	16:39	4:29	12	4:21	46	5:18	20.80	1:46:32	5:07	12	21:04	42	33:21	