



11. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

Lutz, Rüdiger

Association: W98  
Dossard: 783

Circuit: 20.80 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:49:17

Vitesse: 10.98 km/h  
Kilométrage: 5:15 min/km

Place par parcours/Total: 54 (de 93)  
Place par parcours/Hommes: 47 (de 81)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:13:11

Place par catégorie: 12(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	18:13	5:31	12	4:11	52	5:56	3.30	18:13	5:31	9	1:43	16		
Tour 2	1.70	10:04	5:55	12	2:00	48	3:24	5.00	28:17	5:39	9	2:11	16		
Tour 3	2.10	9:38	4:35	11	2:24	47	3:14	7.10	37:55	5:20	9	1:48	16		
Tour 4	4.95	29:00	5:51	11	6:21	46	9:42	12.05	1:06:55	5:33	9	1:58	16		
Tour 5	3.65	19:01	5:12	10	4:41	43	6:22	15.70	1:25:56	5:28	9	1:50	16		
Tour 6	1.40	6:45	4:49	11	1:37	46	2:13	17.10	1:32:41	5:25	9	1:57	16		
Dernier temps Ar	3.70	16:36	4:29	11	4:05	45	5:15	20.80	1:49:17	5:15	12	24:12	47	36:06	