



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

Exploitation détaillée

Rahm, Lars

Dossard: 779

Circuit: 20.80 km
Halbmarathon

Catégorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:54:16

Vitesse: 10.50 km/h
Kilométrage: 5:29 min/km

Place par parcours/Total: 59 (de 93)
Place par parcours/Hommes: 52 (de 81)
Meilleur temps dans le parcours: 1:13:11

Place par catégorie: 15(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	18:15	5:31	14	4:34	53	5:58	3.30	18:15	5:31	4	1:53	11		
Tour 2	1.70	10:57	6:26	16	3:02	65	4:17	5.00	29:12	5:50	4	3:55	11		
Tour 3	2.10	10:04	4:47	15	2:46	58	3:40	7.10	39:16	5:31	4	4:54	11		
Tour 4	4.95	30:34	6:10	15	7:29	55	11:16	12.05	1:09:50	5:47	4	9:02	11		
Tour 5	3.65	20:01	5:29	15	5:18	52	7:22	15.70	1:29:51	5:43	4	10:59	11	0:01	
Tour 6	1.40	6:53	4:55	15	1:44	50	2:21	17.10	1:36:44	5:39	4	11:18	11	0:04	
Dernier temps A	3.70	17:32	4:44	15	5:14	53	6:11	20.80	1:54:16	5:29	15	28:48	52	41:05	