



DEUTSCHE BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN

Ilseburg / 01.09.2018

Exploitation détaillée

Damrat, Ralf

Association: LG Rems-Welland

Dossard: 38

Circuit: 11.70 km

Deutsche Berglaufmeisterschaft

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:11:33

Vitesse: 9.81 km/h

Kilométrage: 6:07 min/km

Place par parcours/Total: 161 (de 346)

Place par parcours/Hommes: 142 (de 239)

Meilleur temps dans le parcours: 51:11

Place par catégorie: 18(de 23)

Meilleur temps dans la catégorie: 55:00

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| 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 | 3.00 | 13:34 | 4:31 | 15 | 2:39 | 130 | 3:08 | 3.00 | 13:34 | 4:31 | 15 | 2:39 | 130 | 3:08 |
| Tour 2 | 1.00 | 5:34 | 5:33 | 17 | 1:07 | 144 | 1:33 | 4.00 | 19:08 | 4:46 | 16 | 3:46 | 133 | 4:41 |
| Tour 3 | 1.00 | 5:44 | 5:44 | 17 | 1:11 | 139 | 1:38 | 5.00 | 24:52 | 4:58 | 17 | 4:57 | 133 | 6:19 |
| Tour 4 | 1.00 | 6:31 | 6:30 | 17 | 1:23 | 134 | 1:52 | 6.00 | 31:23 | 5:13 | 17 | 6:20 | 133 | 8:11 |
| Dernier temps Hi | 2.60 | 16:12 | 6:13 | 18 | 3:51 | 138 | 4:43 | 8.60 | 47:35 | 5:31 | 17 | 10:11 | 134 | 12:54 |
| vor der Schiene | 2.63 | 20:40 | 7:51 | 18 | 5:30 | 143 | 6:58 | 11.23 | 1:08:15 | 6:04 | 18 | 15:41 | 141 | 19:16 |
| nach der Schiene | 0.02 | fehlt! | - | - | - | - | - | 11.25 | - | - | - | - | - | - |
| Brocken | 0.45 | 3:18 | 7:19 | 19 | 0:53 | 164 | 1:10 | 11.70 | 1:11:33 | 6:06 | 18 | 16:33 | 144 | 1:11:33 |