



## Exploitation détaillée

Frank Rüdiger

Dossard: 230

Circuit: 21.00 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Senioren M40 (40-44)

Temps total: 1:44:10

Vitesse: 12.10 km/h  
Kilométrage: 4:57 min/km

Place par parcours/Total: 14 (de 35)  
Place par parcours/Hommes: 13 (de 28)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:16:53

Place par catégorie: 4(de 8)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:16:53

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard				
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	
Zwischenzeit I	-	5:52	-	3	1:07	7	1:07	-	5:52	-	3	1:07	7	1:07	-	5:52	-	3	1:07	7	1:07	-	3	1:07	7	1:07	-	3	1:07	7	1:07
Zwischenzeit II	-	15:38	-	3	2:36	7	2:36	-	21:30	-	3	3:43	7	3:43	-	21:30	-	3	3:43	7	3:43	-	3	3:43	7	3:43	-	3	3:43	7	3:43
Zwischenzeit I	-	20:21	-	4	4:52	12	4:52	-	41:51	-	3	8:35	9	8:35	-	41:51	-	3	8:35	9	8:35	-	3	8:35	9	8:35	-	3	8:35	9	8:35
Zwischenzeit II	-	21:17	-	5	5:13	13	5:13	-	1:03:08	-	3	13:48	10	13:48	-	1:03:08	-	3	13:48	10	13:48	-	3	13:48	10	13:48	-	3	13:48	10	13:48
Zwischenzeit I	-	22:37	-	6	7:03	17	7:03	-	1:25:45	-	3	20:51	11	20:51	-	1:25:45	-	3	20:51	11	20:51	-	3	20:51	11	20:51	-	3	20:51	11	20:51
Ziel	-	18:25	-	7	6:26	18	6:26	21.00	1:44:10	-	4	27:17	13	27:17	21.00	1:44:10	-	4	27:17	13	27:17	-	4	27:17	13	27:17	-	4	27:17	13	27:17