



Hennesee Panorama Lauf  
Meschede - Hennesee / 15.04.2012

evaluación detallada

Shehab, Ismail

Asociación: Dortmund  
Dorsal: 662

recorrido: 10.00 km  
10.000 m Lauf

categoría:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 55:17

velocidad: 10.85 km/h  
rendimiento en carrera: 5:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 25 (de 30)  
posición en el recorrido/Men: 20 (de 22)  
mejor tiempo del recorrido: 33:34

posición en la categoría: 5(de 5)  
mejor tiempo en la categoría: 33:34

tiempos parciales

stage score

Total score

| control     | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score          |                |                      |                | Total score |                 |                   |                  |       |    |       |
|-------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------------|----------------|----------------------|----------------|-------------|-----------------|-------------------|------------------|-------|----|-------|
|             |             |                 |                        | retraso<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>categoría | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | Total<br>retraso |       |    |       |
| Wendestelle | 5.00        | 28:22           | 5:40                   | 5                    | 11:45          | 22                   | 11:45          | 5.00        | 28:22           | 5:40              | 5                | 11:45 | 4  | 3:18  |
| meta        | 5.00        | 26:55           | 5:23                   | 4                    | 9:58           | 17                   | 9:58           | 10.00       | 55:17           | 5:31              | 5                | 21:43 | 20 | 21:43 |