



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

**Bode, Sascha**

Asociación: Tennisverein Eldagsen  
Dorsal: 123

recorrido: 9.70 km  
10 km-Lauf

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 55:34

velocidad: 10.47 km/h  
rendimiento en carrera: 5:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 43 (de 73)  
posición en el recorrido/Men: 32 (de 49)  
mejor tiempo del recorrido: 38:37

posición en la categoría: 7(de 10)  
mejor tiempo en la categoría: 44:38

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
vuelta 1	3.30	21:11	6:25	7	3:52	33	5:56	3.30	21:11	6:25	7	3:52	8	0:06
vuelta 2	1.70	11:16	6:37	6	2:19	30	3:38	5.00	32:27	6:29	7	6:11	8	
vuelta 3	2.10	10:11	4:50	7	2:05	34	3:18	7.10	42:38	6:00	7	8:16	8	
última vuelta me	2.60	12:56	4:58	7	2:40	34	4:07	9.70	55:34	5:43	7	10:56	32	16:57