



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Heiming, Ralf

Asociación: Barsinghausen
Dorsal: 152

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 56:31

velocidad: 10.30 km/h
rendimiento en carrera: 5:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 45 (de 73)
posición en el recorrido/Men: 33 (de 49)
mejor tiempo del recorrido: 38:37

posición en la categoría: 4(de 6)
mejor tiempo en la categoría: 46:44

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total score
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men	
vuelta 1	3.30	22:01	6:40	4	3:42	35	3.30	22:01	6:40	4	3:42	9	0:56
vuelta 2	1.70	11:56	7:01	5	2:44	39	5.00	33:57	6:47	4	6:26	9	1:08
vuelta 3	2.10	9:43	4:37	5	1:18	30	7.10	43:40	6:09	4	7:44	9	
última vuelta me	2.60	12:51	4:56	4	2:03	32	9.70	56:31	5:49	4	9:47	33	17:54