



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: 9.55 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	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso			
vuelta 1	3.30	22:01	6:40	4	3:42	35	6:46	3.30	22:01	6:40	4	3:42	9	0:56
vuelta 2	1.70	11:56	7:01	5	2:44	39	4:18	5.00	33:57	6:47	4	6:26	9	1:08
vuelta 3	2.10	9:43	4:37	5	1:18	30	2:50	7.10	43:40	6:09	4	7:44	9	
última vuelta me	2.60	12:51	4:56	4	2:03	32	4:02	9.70	56:31	5:49	4	9:47	33	17:54