



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Kanzok, Rudolf

Asociación: pingpank.de
Dorsal: 167

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M70 (70-74 Jahre)

tiempo total: 1:00:10

velocidad: 8.98 km/h
rendimiento en carrera: 6:12 min/km

posición en el recorrido/Total: 57 (de 73)
posición en el recorrido/Men: 40 (de 49)
mejor tiempo del recorrido: 38:37

posición en la categoría: 2(de 2)
mejor tiempo en la categoría: 50:36

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	24:12	7:20	2	4:24	44	3.30	24:12	7:20	2	4:24	16	3:07
vuelta 2	1.70	11:45	6:54	2	2:02	37	5.00	35:57	7:11	2	6:26	16	3:08
vuelta 3	2.10	10:57	5:12	2	2:00	43	7.10	46:54	6:36	2	8:26	16	3:10
última vuelta me	2.60	13:16	5:06	2	1:08	37	9.70	1:00:10	6:12	2	9:34	40	21:33