



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Jankowski, Christof

Asociación: Hannover 96  
Dorsal: 591

recorrido: 20.80 km  
Halbmarathon

categoría:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:19:10

velocidad: 15.76 km/h  
rendimiento en carrera: 3:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 2 (de 110)  
posición en el recorrido/Men: 2 (de 92)  
mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 2(de 14)  
mejor tiempo en la categoría: 1:18:02

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso		retraso		Total km	Total tiempo	Total posición	retraso		retraso	retraso
				cat	cat	Men	Men				cat	cat		
vuelta 1	3.30	12:44	3:51	3	0:10	3	0:10	3.30	12:44	3:51	2	0:10	69	
vuelta 2	1.70	7:07	4:11	2	0:01	2	0:01	5.00	19:51	3:58	2	0:11	69	
vuelta 3	2.10	6:52	3:16	1	-	1	-	7.10	26:43	3:45	2	0:07	35	
vuelta 4	4.95	20:12	4:04	3	0:02	3	0:02	12.05	46:55	3:53	2	0:09	63	
vuelta 5	3.65	12:49	3:30	1	-	1	-	15.70	59:44	3:48	2	0:08	69	
vuelta 6	1.40	4:32	3:14	2	0:14	2	0:14	17.10	1:04:16	3:45	2	0:22	68	
última vuelta me	3.70	14:54	4:01	2	0:46	3	4:09	20.80	1:19:10	3:48	2	1:08	2	1:08