



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: 15.16 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 categoría	posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición categoría	retraso Men	posición Men
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