



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

**Lenfers, Ansgar**

Asociación: Hannover  
Dorsal: 563

recorrido: 20.80 km  
Halbmarathon

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:26:53

velocidad: 13.81 km/h  
rendimiento en carrera: 4:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 4 (de 110)  
posición en el recorrido/Men: 4 (de 92)  
mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 1(de 16)  
mejor tiempo en la categoría: 1:26:53

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición min/km	stage score			Total score						
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men	
vuelta 1	3.30	14:11	4:17	2	0:42	10	1:37	3.30	14:11	4:17	1	-	67
vuelta 2	1.70	7:56	4:40	2	0:08	6	0:50	5.00	22:07	4:25	1	-	67
vuelta 3	2.10	7:42	3:39	2	0:16	12	0:50	7.10	29:49	4:11	1	-	66
vuelta 4	4.95	21:56	4:25	1	-	4	1:46	12.05	51:45	4:17	1	-	61
vuelta 5	3.65	14:09	3:52	1	-	4	1:20	15.70	1:05:54	4:11	1	-	67
vuelta 6	1.40	5:05	3:37	1	-	4	0:47	17.10	1:10:59	4:09	1	-	66
última vuelta me	3.70	15:54	4:17	1	-	5	5:09	20.80	1:26:53	4:10	1	-	4 8:51