



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Krell, Volker

Asociación: pingpank.de
Dorsal: 501

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:27:44

velocidad: 13.68 km/h
rendimiento en carrera: 4:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 5 (de 110)
posición en el recorrido/Men: 5 (de 92)
mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 2(de 16)
mejor tiempo en la categoría: 1:26:53

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso Men	posición categoría	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men		
vuelta 1	3.30	13:29	4:05	1	-	5	0:55	3.30	13:29	4:05	2	63		
vuelta 2	1.70	7:48	4:35	1	-	4	0:42	5.00	21:17	4:15	2	66		
vuelta 3	2.10	7:26	3:32	1	-	6	0:34	7.10	28:43	4:02	2	65		
vuelta 4	4.95	22:22	4:31	2	0:26	6	2:12	12.05	51:05	4:14	15	81		
vuelta 5	3.65	14:41	4:01	2	0:32	6	1:52	15.70	1:05:46	4:11	2	66		
vuelta 6	1.40	5:19	3:47	2	0:14	7	1:01	17.10	1:11:05	4:09	2	0:06	65	
última vuelta me	3.70	16:39	4:29	2	0:45	6	5:54	20.80	1:27:44	4:13	2	0:51	5	9:42