



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Markus, Kuhnau

Asociación: LHH-Hannover
Dorsal: 623

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 1:28:53

velocidad: 13.50 km/h
rendimiento en carrera: 4:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 7 (de 110)
posición en el recorrido/Men: 7 (de 92)
mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 1(de 5)
mejor tiempo en la categoría: 1:28:53

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso		retraso		Total km	Total tiempo	Total posición	retraso		retraso
				Men	Men	Men	Men						
vuelta 1	3.30	13:48	4:10	1	-	7	1:14	3.30	13:48	4:10	1	-	64
vuelta 2	1.70	8:13	4:50	1	-	9	1:07	5.00	22:01	4:24	1	-	64
vuelta 3	2.10	7:32	3:35	2	0:16	9	0:40	7.10	29:33	4:09	1	-	63
vuelta 4	4.95	22:16	4:29	1	-	5	2:06	12.05	51:49	4:18	1	-	60
vuelta 5	3.65	14:53	4:04	1	-	7	2:04	15.70	1:06:42	4:14	1	-	64
vuelta 6	1.40	5:10	3:41	1	-	5	0:52	17.10	1:11:52	4:12	1	-	63
última vuelta me	3.70	17:01	4:35	1	-	7	6:16	20.80	1:28:53	4:16	1	-	7 10:51