



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Scheffler, Jens

Asociación: Bernauer Lauffreunde
Dorsal: 569

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:32:44

velocidad: 12.94 km/h
rendimiento en carrera: 4:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 11 (de 110)

posición en el recorrido/Men: 11 (de 92)

mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 3(de 16)

mejor tiempo en la categoría: 1:26:53

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total score	
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men		
vuelta 1	3.30	14:34	4:24	3	1:05	13	2:00	3.30	14:34	4:24	3	0:23	60	
vuelta 2	1.70	8:20	4:54	3	0:32	10	1:14	5.00	22:54	4:34	3	0:47	60	
vuelta 3	2.10	8:00	3:48	3	0:34	16	1:08	7.10	30:54	4:21	3	1:05	59	
vuelta 4	4.95	23:53	4:49	3	1:57	15	3:43	12.05	54:47	4:32	2	3:02	58	
vuelta 5	3.65	15:21	4:12	3	1:12	13	2:32	15.70	1:10:08	4:28	3	4:14	60	
vuelta 6	1.40	5:20	3:48	3	0:15	8	1:02	17.10	1:15:28	4:24	3	4:29	59	
última vuelta me	3.70	17:16	4:39	3	1:22	10	6:31	20.80	1:32:44	4:27	3	5:51	11	14:42