



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Hirschberger, Torsten

Asociación: 100 Marathon Club  
Dorsal: 562

recorrido: 20.80 km  
Halbmarathon

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:39:56

velocidad: 12.49 km/h  
rendimiento en carrera: 4:48 min/km

posición en el recorrido/Total: 17 (de 110)

posición en el recorrido/Men: 16 (de 92)

mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 4(de 16)

mejor tiempo en la categoría: 1:26:53

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso			
vuelta 1	3.30	15:24	4:40	4	1:55	16	2:50	3.30	15:24	4:40	4	1:13	55	
vuelta 2	1.70	8:58	5:16	4	1:10	18	1:52	5.00	24:22	4:52	4	2:15	55	
vuelta 3	2.10	8:25	4:00	6	0:59	25	1:33	7.10	32:47	4:37	4	2:58	54	
vuelta 4	4.95	25:43	5:11	4	3:47	20	5:33	12.05	58:30	4:51	3	6:45	54	
vuelta 5	3.65	16:37	4:33	4	2:28	18	3:48	15.70	1:15:07	4:47	4	9:13	55	
vuelta 6	1.40	5:56	4:14	5	0:51	18	1:38	17.10	1:21:03	4:44	4	10:04	54	
última vuelta me	3.70	18:53	5:06	4	2:59	15	8:08	20.80	1:39:56	4:48	4	13:03	16	21:54