



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Laabs, Ingo

Asociación: TSV Barsinghausen
Dorsal: 606

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:43:36

velocidad: 11.58 km/h
rendimiento en carrera: 4:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 22 (de 110)

posición en el recorrido/Men: 19 (de 92)

mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 5(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 1:18:02

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score						
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men	
vuelta 1	3.30	17:02	5:09	7	4:28	39	4:28	3.30	17:02	5:09	5	4:28	52
vuelta 2	1.70	9:23	5:31	6	2:17	30	2:17	5.00	26:25	5:16	5	6:45	52
vuelta 3	2.10	8:05	3:50	5	1:13	18	1:13	7.10	34:30	4:51	5	7:54	51
vuelta 4	4.95	26:33	5:21	7	6:23	24	6:23	12.05	1:01:03	5:03	14	14:17	91
vuelta 5	3.65	17:23	4:45	6	4:34	23	4:34	15.70	1:18:26	4:59	5	18:50	52
vuelta 6	1.40	5:57	4:15	5	1:39	19	1:39	17.10	1:24:23	4:56	5	20:29	51
última vuelta me	3.70	19:13	5:11	5	5:05	17	8:28	20.80	1:43:36	4:58	5	25:34	19 25:34