



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

**Bendiks, Andreas**

Asociación: Burgdorf  
Dorsal: 578

recorrido: 20.80 km  
Halbmarathon

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:44:05

velocidad: 11.53 km/h  
rendimiento en carrera: 5:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 27 (de 110)  
posición en el recorrido/Men: 23 (de 92)  
mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 6(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 retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	
vuelta 1	3.30	15:41	4:45	5	2:12	21	3:07	3.30	15:41	4:45	6	1:30	48
vuelta 2	1.70	9:22	5:30	6	1:34	29	2:16	5.00	25:03	5:00	6	2:56	48
vuelta 3	2.10	8:08	3:52	4	0:42	20	1:16	7.10	33:11	4:40	6	3:22	47
vuelta 4	4.95	27:19	5:31	7	5:23	34	7:09	12.05	1:00:30	5:01	4	8:45	51
vuelta 5	3.65	18:06	4:57	7	3:57	35	5:17	15.70	1:18:36	5:00	6	12:42	59
vuelta 6	1.40	6:04	4:19	6	0:59	22	1:46	17.10	1:24:40	4:57	6	13:41	58
última vuelta me	3.70	19:25	5:14	5	3:31	20	8:40	20.80	1:44:05	5:00	6	17:12	23 26:03