



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Seiffert, Christian

Asociación: TSV Bantorf
Dorsal: 574

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Männer (20-29 Jahre)

tiempo total: 1:46:05

velocidad: 11.76 km/h
rendimiento en carrera: 5:06 min/km

posición en el recorrido/Total: 29 (de 110)
posición en el recorrido/Men: 25 (de 92)
mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 2(de 14)
mejor tiempo en la categoría: 1:29:48

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		
				Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men		
vuelta 1	3.30	16:23	4:57	4	2:54	28	3:49	3.30	16:23	4:57	2	2:54	92	
vuelta 2	1.70	9:56	5:50	9	1:45	47	2:50	5.00	26:19	5:15	2	4:39	92	
vuelta 3	2.10	9:00	4:17	6	1:16	40	2:08	7.10	35:19	4:58	2	5:55	69	
vuelta 4	4.95	27:29	5:33	8	4:53	41	7:19	12.05	1:02:48	5:12	1	-	50	
vuelta 5	3.65	16:03	4:23	2	1:07	16	3:14	15.70	1:18:51	5:01	2	11:55	91	
vuelta 6	1.40	7:51	5:36	10	2:29	75	3:33	17.10	1:26:42	5:04	2	14:24	90	
última vuelta me	3.70	19:23	5:14	2	1:53	18	8:38	20.80	1:46:05	5:06	2	16:17	25	28:03