



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

## evaluación detallada

Kaul, Frank

Asociación: Kenpoka

Dorsal: 611

recorrido: 20.80 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 1:51:22

velocidad: 11.21 km/h

rendimiento en carrera: 5:21 min/km

posición en el recorrido/Total: 50 (de 110)

posición en el recorrido/Men: 42 (de 92)

mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 7(de 18)

mejor tiempo en la categoría: 1:33:56

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | etapa<br>posición | etapa<br>retraso | etapa<br>posición | etapa<br>retraso | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | Total<br>posición | Total<br>retraso | Total<br>posición | Total<br>retraso |
|------------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|
| vuelta 1         | 3.30        | 17:30           | 5:18            | 8                 | 3:00             | 49                | 4:56             | 3.30        | 17:30           | 5:18            | 13                |                  | 19                |                  |
| vuelta 2         | 1.70        | 9:40            | 5:41            | 5                 | 1:19             | 34                | 2:34             | 5.00        | 27:10           | 5:26            | 13                |                  | 75                |                  |
| vuelta 3         | 2.10        | 8:51            | 4:12            | 6                 | 1:21             | 35                | 1:59             | 7.10        | 36:01           | 5:04            | 13                |                  | 73                |                  |
| vuelta 4         | 4.95        | 27:42           | 5:35            | 8                 | 4:24             | 45                | 7:32             | 12.05       | 1:03:43         | 5:17            | 13                |                  | 69                |                  |
| vuelta 5         | 3.65        | 19:21           | 5:18            | 10                | 3:40             | 52                | 6:32             | 15.70       | 1:23:04         | 5:17            | 12                | 12:43            | 74                |                  |
| vuelta 6         | 1.40        | 6:49            | 4:52            | 10                | 1:16             | 54                | 2:31             | 17.10       | 1:29:53         | 5:15            | 12                |                  | 72                |                  |
| última vuelta me | 3.70        | 21:29           | 5:48            | 8                 | 10:44            | 41                | 10:44            | 20.80       | 1:51:22         | 5:21            | 7                 | 17:26            | 42                | 33:20            |