



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Kumrow, Thomas

Asociación: LG Pingpank üstra  
Dorsal: 500

recorrido: 20.80 km  
Halbmarathon

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:53:54

velocidad: 10.54 km/h  
rendimiento en carrera: 5:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 58 (de 110)  
posición en el recorrido/Men: 49 (de 92)  
mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 11(de 16)  
mejor tiempo en la categoría: 1:26:53

control	tiempos parciales							stage score						Total score	
	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	etapa posición categoría	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	Total posición categoría	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
vuelta 1	3.30	17:37	5:20	11	4:08	51	5:03	3.30	17:37	5:20	11	3:26	22		
vuelta 2	1.70	9:58	5:51	10	2:10	50	2:52	5.00	27:35	5:30	11	5:28	22		
vuelta 3	2.10	9:19	4:26	11	1:53	53	2:27	7.10	36:54	5:11	11	7:05	21	0:16	
vuelta 4	4.95	29:03	5:52	11	7:07	56	8:53	12.05	1:05:57	5:28	9	14:12	22		
vuelta 5	3.65	19:14	5:16	11	5:05	51	6:25	15.70	1:25:11	5:25	11	19:17	21		
vuelta 6	1.40	6:58	4:58	12	1:53	58	2:40	17.10	1:32:09	5:23	11	21:10	21		
última vuelta me	3.70	21:45	5:52	13	5:51	46	11:00	20.80	1:53:54	5:28	11	27:01	49	35:52	