



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Tessmer, Holger

Asociación: TSV Barsinghausen  
Dorsal: 547

recorrido: 20.80 km  
Halbmarathon

categoría:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:54:46

velocidad: 10.46 km/h  
rendimiento en carrera: 5:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 62 (de 110)

posición en el recorrido/Men: 53 (de 92)

mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 9(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 1:18:02

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso			Total km	Total tiempo	Total posición	retraso		
				posición	retraso	Men				posición	retraso	Men
vuelta 1	3.30	17:40	5:21	10	5:06	54	3.30	17:40	5:21	9	5:06	18
vuelta 2	1.70	10:15	6:01	10	3:09	56	5.00	27:55	5:35	9	8:15	18
vuelta 3	2.10	9:08	4:20	9	2:16	43	7.10	37:03	5:13	9	10:27	17 0:25
vuelta 4	4.95	28:55	5:50	11	8:45	55	12.05	1:05:58	5:28	7	19:12	18
vuelta 5	3.65	19:54	5:27	11	7:05	65	15.70	1:25:52	5:28	9	26:16	17
vuelta 6	1.40	6:53	4:55	10	2:35	56	17.10	1:32:45	5:25	9	28:51	17
última vuelta me	3.70	22:01	5:57	9	7:53	50	20.80	1:54:46	5:31	9	36:44	53 36:44