



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Henke, Thomas

Asociación: SVE Hiddestorf  
Dorsal: 595

recorrido: 20.80 km  
Halbmarathon

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:54:51

velocidad: 10.87 km/h  
rendimiento en carrera: 5:31 min/km

posición en el recorrido/Total: 63 (de 110)  
posición en el recorrido/Men: 54 (de 92)  
mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 12(de 16)  
mejor tiempo en la categoría: 1:26:53

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso categoría	stage score			Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	Total score		
					posición	retraso	Men					posición	retraso	Men
vuelta 1	3.30	17:13	5:13	9	3:44	44	4:39	3.30	17:13	5:13	7	3:02	17	
vuelta 2	1.70	9:53	5:48	9	2:05	45	2:47	5.00	27:06	5:25	12	4:59	17	
vuelta 3	2.10	9:45	4:38	12	2:19	61	2:53	7.10	36:51	5:11	12	7:02	16	0:13
vuelta 4	4.95	28:09	5:41	9	6:13	47	7:59	12.05	1:05:00	5:23	10	13:15	17	
vuelta 5	3.65	20:04	5:29	13	5:55	66	7:15	15.70	1:25:04	5:25	12	19:10	16	
vuelta 6	1.40	7:00	5:00	13	1:55	60	2:42	17.10	1:32:04	5:23	12	21:05	16	
última vuelta me	3.70	22:47	6:09	14	6:53	60	12:02	20.80	1:54:51	5:31	12	27:58	54	36:49