



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: 10.45 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			Total km	Total tiempo	Total posición	retraso			Total score	
				posición	posición	retraso				posición	posición	retraso		
			Men	Men	Men				Men	Men	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