



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Liedtke, Dirk

Asociación: Walsrode  
Dorsal: 596

recorrido: 20.80 km  
Halbmarathon

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:56:47

velocidad: 10.28 km/h  
rendimiento en carrera: 5:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 67 (de 110)  
posición en el recorrido/Men: 58 (de 92)  
mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 13(de 16)  
mejor tiempo en la categoría: 1:26:53

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total score
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
vuelta 1	3.30	19:12	5:49	13	5:43	70	3.30	19:12	5:49	13	5:01	1	-
vuelta 2	1.70	10:12	6:00	11	2:24	55	5.00	29:24	5:52	13	7:17	1	-
vuelta 3	2.10	10:04	4:47	13	2:38	64	7.10	39:28	5:33	13	9:39	12	2:50
vuelta 4	4.95	29:07	5:52	13	7:11	58	12.05	1:08:35	5:41	11	16:50	1	-
vuelta 5	3.65	19:27	5:19	12	5:18	57	15.70	1:28:02	5:36	13	22:08	12	2:06
vuelta 6	1.40	7:11	5:07	14	2:06	65	17.10	1:35:13	5:34	13	24:14	12	2:13
última vuelta me	3.70	21:34	5:49	10	5:40	43	20.80	1:56:47	5:36	13	29:54	58	38:45