



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Von Bronk, Claudia

Dorsal: 627

recorrido: 20.80 km

Halbmarathon

categoría:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 2:00:15

velocidad: 9.98 km/h

rendimiento en carrera: 5:47 min/km

posición en el recorrido/Total: 74 (de 110)

posición en el recorrido/Women: 10 (de 18)

mejor tiempo del recorrido: 1:37:09

posición en la categoría: 3(de 3)

mejor tiempo en la categoría: 1:49:40

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
vuelta 1	3.30	18:31	5:36	3	2:08	10	4:10	3.30	18:31	5:36	3	2:08	1	-
vuelta 2	1.70	11:38	6:50	3	1:51	12	3:24	5.00	30:09	6:01	3	3:59	1	-
vuelta 3	2.10	9:39	4:35	3	0:55	10	2:01	7.10	39:48	5:36	3	4:54	1	-
vuelta 4	4.95	31:58	6:27	3	3:38	13	8:41	12.05	1:11:46	5:57	3	8:32	1	-
vuelta 5	3.65	19:35	5:21	3	1:21	10	4:02	15.70	1:31:21	5:49	3	9:53	1	-
vuelta 6	1.40	6:52	4:54	3	0:11	11	3:33	17.10	1:38:13	5:44	3	10:04	1	-
última vuelta me	3.70	22:02	5:57	3	1:35	7	2:37	20.80	2:00:15	5:46	3	10:35	10	23:06