



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Jankowsky, Dirk

Asociación: SVE Hiddestorf  
Dorsal: 588

recorrido: 20.80 km  
Halbmarathon

categoría:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 2:01:05

velocidad: 9.91 km/h  
rendimiento en carrera: 5:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 76 (de 110)  
posición en el recorrido/Men: 66 (de 92)  
mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 15(de 17)  
mejor tiempo en la categoría: 1:31:28

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso Men		
vuelta 1	3.30	21:23	6:28	17	7:20	85	8:49	3.30	21:23	6:28	4	4:10	5	2:11
vuelta 2	1.70	11:04	6:30	15	3:08	70	3:58	5.00	32:27	6:29	4	5:31	5	3:03
vuelta 3	2.10	10:35	5:02	16	3:04	73	3:43	7.10	43:02	6:03	4	6:40	4	6:24
vuelta 4	4.95	30:55	6:14	15	8:33	71	10:45	12.05	1:13:57	6:08	4	10:16	5	5:22
vuelta 5	3.65	19:48	5:25	14	4:42	64	6:59	15.70	1:33:45	5:58	4	11:52	4	7:49
vuelta 6	1.40	6:36	4:42	11	1:12	43	2:18	17.10	1:40:21	5:52	4	11:58	4	7:21
última vuelta me	3.70	20:44	5:36	8	1:55	31	9:59	20.80	2:01:05	5:49	15	29:37	66	43:03