



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Heinze, Ines

Asociación: LT SC Bad Münder
Dorsal: 597

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:03:01

velocidad: 9.75 km/h
rendimiento en carrera: 5:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 77 (de 110)
posición en el recorrido/Women: 11 (de 18)
mejor tiempo del recorrido: 1:37:09

posición en la categoría: 2(de 5)
mejor tiempo en la categoría: 1:51:58

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso categoría	retraso Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso categoría	retraso Women	retraso Women
vuelta 1	3.30	18:46	5:41	3	1:09	12	4:25	3.30	18:46	5:41	2	1:09	9	0:15
vuelta 2	1.70	10:51	6:22	2	0:48	10	2:37	5.00	29:37	5:55	2	1:57	9	
vuelta 3	2.10	9:51	4:41	2	0:58	11	2:13	7.10	39:28	5:33	2	2:55	8	
vuelta 4	4.95	31:32	6:22	3	2:35	11	8:15	12.05	1:11:00	5:53	2	5:30	9	
vuelta 5	3.65	20:32	5:37	2	1:39	11	4:59	15.70	1:31:32	5:49	2	7:09	8	0:11
vuelta 6	1.40	7:16	5:11	2	0:41	12	3:57	17.10	1:38:48	5:46	2	7:50	9	0:35
última vuelta me	3.70	24:13	6:32	2	3:13	12	4:48	20.80	2:03:01	5:54	2	11:03	11	25:52