



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Uka, Ben R.

Asociación: Barsinghausen
Dorsal: 536

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 2:13:17

velocidad: 9.36 km/h
rendimiento en carrera: 6:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 93 (de 110)
posición en el recorrido/Men: 79 (de 92)
mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 13(de 14)
mejor tiempo en la categoría: 1:18:02

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
vuelta 1	3.30	20:45	6:17	14	8:11	82	8:11	3.30	20:45	6:17	13	8:11	38	1:33
vuelta 2	1.70	11:35	6:48	13	4:29	79	4:29	5.00	32:20	6:28	13	12:40	38	2:56
vuelta 3	2.10	10:39	5:04	12	3:47	75	3:47	7.10	42:59	6:03	13	16:23	36	6:21
vuelta 4	4.95	32:22	6:32	13	12:12	75	12:12	12.05	1:15:21	6:15	11	28:35	38	6:46
vuelta 5	3.65	22:50	6:15	13	10:01	80	10:01	15.70	1:38:11	6:15	13	38:35	37	12:15
vuelta 6	1.40	8:37	6:09	12	4:19	81	4:19	17.10	1:46:48	6:14	13	42:54	37	13:48
última vuelta me	3.70	26:29	7:09	12	12:21	78	15:44	20.80	2:13:17	6:24	13	55:15	79	55:15