



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Pawlak, Reiner

Asociación: DJK Sparta Langenhagen/TEA
Dorsal: 510

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:13:47

velocidad: 9.33 km/h
rendimiento en carrera: 6:26 min/km

posición en el recorrido/Total: 94 (de 110)

posición en el recorrido/Men: 80 (de 92)

mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 15(de 16)

mejor tiempo en la categoría: 1:26:53

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	20:30	6:12	14	7:01	78	7:56	3.30	20:30	6:12	15	6:19	29	1:18
vuelta 2	1.70	11:54	7:00	15	4:06	82	4:48	5.00	32:24	6:28	15	10:17	37	3:00
vuelta 3	2.10	11:38	5:32	16	4:12	84	4:46	7.10	44:02	6:12	15	14:13	24	7:24
vuelta 4	4.95	33:32	6:46	15	11:36	80	13:22	12.05	1:17:34	6:26	13	25:49	37	8:59
vuelta 5	3.65	22:32	6:10	16	8:23	78	9:43	15.70	1:40:06	6:22	15	34:12	24	14:10
vuelta 6	1.40	7:48	5:34	15	2:43	73	3:30	17.10	1:47:54	6:18	15	36:55	36	14:54
última vuelta me	3.70	25:53	6:59	15	9:59	75	15:08	20.80	2:13:47	6:25	15	46:54	80	55:45