



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Ahlers, Klara

Asociación: Masters of Annaturm  
Dorsal: 532

recorrido: 20.80 km  
Halbmarathon

categoría:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:24:28

velocidad: 8.31 km/h  
rendimiento en carrera: 6:57 min/km

posición en el recorrido/Total: 101 (de 110)  
posición en el recorrido/Women: 15 (de 18)  
mejor tiempo del recorrido: 1:37:09

posición en la categoría: 4(de 5)  
mejor tiempo en la categoría: 1:51:58

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	22:02	6:40	4	4:25	15	7:41	3.30	22:02	6:40	4	4:25	5	3:31
vuelta 2	1.70	12:05	7:06	4	2:02	15	3:51	5.00	34:07	6:49	4	6:27	5	3:58
vuelta 3	2.10	11:02	5:15	4	2:09	14	3:24	7.10	45:09	6:21	4	8:36	4	5:21
vuelta 4	4.95	37:13	7:31	4	8:16	15	13:56	12.05	1:22:22	6:50	4	16:52	5	10:36
vuelta 5	3.65	25:10	6:53	4	6:17	15	9:37	15.70	1:47:32	6:50	4	23:09	4	16:11
vuelta 6	1.40	8:54	6:21	4	2:19	17	5:35	17.10	1:56:26	6:48	4	25:28	4	18:13
última vuelta me	3.70	28:02	7:34	4	7:02	15	8:37	20.80	2:24:28	6:56	4	32:30	15	47:19