



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Sasonowa, Valentyna

Asociación: Hannover
Dorsal: 556

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Frauen (20-29 Jahre)

tiempo total: 2:28:12

velocidad: 8.42 km/h
rendimiento en carrera: 7:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 102 (de 110)
posición en el recorrido/Women: 16 (de 18)
mejor tiempo del recorrido: 1:37:09

posición en la categoría: 2(de 2)
mejor tiempo en la categoría: 1:43:30

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Women	posición categoría	posición Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	posición Women	retraso	
vuelta 1	3.30	22:16	6:44	2	7:09	16	7:55	3.30	22:16	6:44	2	7:09	4	3:45
vuelta 2	1.70	13:40	8:02	2	4:55	17	5:26	5.00	35:56	7:11	2	12:04	4	5:47
vuelta 3	2.10	13:31	6:26	2	5:24	17	5:53	7.10	49:27	6:57	2	17:28	3	9:39
vuelta 4	4.95	38:30	7:46	2	14:16	16	15:13	12.05	1:27:57	7:17	1	-	4	16:11
vuelta 5	3.65	25:10	6:53	2	9:28	15	9:37	15.70	1:53:07	7:12	2	41:12	18	21:46
vuelta 6	1.40	3:19	2:22	1	-	1	-	17.10	1:56:26	6:48	2	38:42	4	18:13
última vuelta me	3.70	31:46	8:35	2	6:00	18	12:21	20.80	2:28:12	7:07	2	44:42	16	51:03