



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Kolthof, Thomas

Asociación: LG Hannover
Dorsal: 149

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 44:38

velocidad: 12.10 km/h
rendimiento en carrera: 4:36 min/km

posición en el recorrido/Total: 4 (de 73)
posición en el recorrido/Men: 4 (de 49)
mejor tiempo del recorrido: 38:37

posición en la categoría: 1(de 10)
mejor tiempo en la categoría: 44:38

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men
vuelta 1	3.30	17:19	5:14	1	-	4	2:04	3.30	17:19	5:14	1	-	28	
vuelta 2	1.70	8:57	5:15	1	-	4	1:19	5.00	26:16	5:15	1	-	28	
vuelta 3	2.10	8:06	3:51	1	-	6	1:13	7.10	34:22	4:50	1	-	28	
última vuelta me	2.60	10:16	3:56	1	-	4	1:27	9.70	44:38	4:36	1	-	4	6:01