



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Zilz, Stefan

Asociación: Wunstorf
Dorsal: 161

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 46:36

velocidad: 12.49 km/h
rendimiento en carrera: 4:48 min/km

posición en el recorrido/Total: 6 (de 73)
posición en el recorrido/Men: 6 (de 49)
mejor tiempo del recorrido: 38:37

posición en la categoría: 2(de 10)
mejor tiempo en la categoría: 44:38

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
vuelta 1	3.30	18:27	5:35	2	1:08	9	3:12	3.30	18:27	5:35	2	1:08	30	
vuelta 2	1.70	9:20	5:29	2	0:23	7	1:42	5.00	27:47	5:33	2	1:31	30	
vuelta 3	2.10	8:13	3:54	2	0:07	7	1:20	7.10	36:00	5:04	2	1:38	30	
última vuelta me	2.60	10:36	4:04	2	0:20	7	1:47	9.70	46:36	4:48	2	1:58	6	7:59