



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Förster, Frank

Asociación: Hannover
Dorsal: 130

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 49:22

velocidad: 10.94 km/h
rendimiento en carrera: 5:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 15 (de 73)
posición en el recorrido/Men: 12 (de 49)
mejor tiempo del recorrido: 38:37

posición en la categoría: 3(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	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso			
vuelta 1	3.30	19:18	5:50	3	1:59	11	4:03	3.30	19:18	5:50	3	1:59	36	
vuelta 2	1.70	10:09	5:58	4	1:12	15	2:31	5.00	29:27	5:53	3	3:11	36	
vuelta 3	2.10	8:31	4:03	4	0:25	12	1:38	7.10	37:58	5:20	3	3:36	36	
última vuelta me	2.60	11:24	4:23	5	1:08	15	2:35	9.70	49:22	5:05	3	4:44	12	10:45