



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Föhr, Jochen

Asociación: enercity
Dorsal: 183

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 49:35

velocidad: 11.74 km/h
rendimiento en carrera: 5:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 16 (de 73)
posición en el recorrido/Men: 13 (de 49)
mejor tiempo del recorrido: 38:37

posición en la categoría: 4(de 10)
mejor tiempo en la categoría: 44:38

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men
				retraso	posición	categoría				retraso	posición	categoría	
vuelta 1	3.30	19:35	5:56	4	2:16	15	3.30	19:35	5:56	4	2:16	25	
vuelta 2	1.70	10:09	5:58	4	1:12	15	5.00	29:44	5:56	4	3:28	25	
vuelta 3	2.10	8:30	4:02	3	0:24	11	7.10	38:14	5:23	4	3:52	25	
última vuelta me	2.60	11:21	4:21	3	1:05	12	9.70	49:35	5:06	4	4:57	13	10:58