



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Pawlak, Thortsen

Dorsal: 171

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 49:59

velocidad: 10.80 km/h
rendimiento en carrera: 5:09 min/km

posición en el recorrido/Total: 19 (de 73)
posición en el recorrido/Men: 15 (de 49)
mejor tiempo del recorrido: 38:37

posición en la categoría: 5 (de 10)
mejor tiempo en la categoría: 44:38

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
vuelta 1	3.30	19:40	5:57	5	2:21	16	4:25	3.30	19:40	5:57	5	2:21	38	
vuelta 2	1.70	9:51	5:47	3	0:54	10	2:13	5.00	29:31	5:54	5	3:15	39	
vuelta 3	2.10	9:07	4:20	5	1:01	18	2:14	7.10	38:38	5:26	5	4:16	39	
última vuelta me	2.60	11:21	4:21	3	1:05	12	2:32	9.70	49:59	5:09	5	5:21	15	11:22