



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

John, Detlef

Asociación: TSV Barsinghausen  
Dorsal: 179

recorrido: 9.70 km  
10 km-Lauf

categoría:  
Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 52:54

velocidad: 10.21 km/h  
rendimiento en carrera: 5:27 min/km

posición en el recorrido/Total: 31 (de 73)  
posición en el recorrido/Men: 24 (de 49)  
mejor tiempo del recorrido: 38:37

posición en la categoría: 3(de 3)  
mejor tiempo en la categoría: 48:39

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
vuelta 1	3.30	20:49	6:18	3	2:17	27	5:34	3.30	20:49	6:18	3	2:17	48	
vuelta 2	1.70	10:27	6:08	2	0:10	22	2:49	5.00	31:16	6:15	3	2:27	48	
vuelta 3	2.10	9:21	4:27	3	0:54	23	2:28	7.10	40:37	5:43	3	3:21	48	
última vuelta me	2.60	12:17	4:43	3	0:54	25	3:28	9.70	52:54	5:27	3	4:15	24	14:17