



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Tischendorf, Frank

Asociación: we run for fun
Dorsal: 159

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 53:40

velocidad: 10.84 km/h
rendimiento en carrera: 5:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 37 (de 73)
posición en el recorrido/Men: 27 (de 49)
mejor tiempo del recorrido: 38:37

posición en la categoría: 6(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
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men	
vuelta 1	3.30	20:39	6:15	6	3:20	26	3.30	20:39	6:15	6	3:20	4	
vuelta 2	1.70	11:28	6:44	8	2:31	34	5.00	32:07	6:25	6	5:51	4	
vuelta 3	2.10	9:30	4:31	6	1:24	26	7.10	41:37	5:51	6	7:15	4	
última vuelta me	2.60	12:03	4:38	6	1:47	23	9.70	53:40	5:31	6	9:02	27	15:03