



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: 10.06 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 | stage score | | | Total score | | | | | | | |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------------|-----------------|----------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------------|-----------------|----------------|----|-------|
| | | | | retraso categoría | posición Men | retraso Men | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso categoría | posición Men | retraso Men | | |
| vuelta 1 | 3.30 | 20:39 | 6:15 | 6 | 3:20 | 26 | 5:24 | 3.30 | 20:39 | 6:15 | 6 | 3:20 | 4 | |
| vuelta 2 | 1.70 | 11:28 | 6:44 | 8 | 2:31 | 34 | 3:50 | 5.00 | 32:07 | 6:25 | 6 | 5:51 | 4 | |
| vuelta 3 | 2.10 | 9:30 | 4:31 | 6 | 1:24 | 26 | 2:37 | 7.10 | 41:37 | 5:51 | 6 | 7:15 | 4 | |
| última vuelta me | 2.60 | 12:03 | 4:38 | 6 | 1:47 | 23 | 3:14 | 9.70 | 53:40 | 5:31 | 6 | 9:02 | 27 | 15:03 |