



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Plaß, Karsten

Asociación: Laatzen
Dorsal: 120

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 54:24

velocidad: 9.93 km/h
rendimiento en carrera: 5:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 39 (de 73)
posición en el recorrido/Men: 29 (de 49)
mejor tiempo del recorrido: 38:37

posición en la categoría: 5(de 9)
mejor tiempo en la categoría: 38:37

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men	
vuelta 1	3.30	20:33	6:13	5	5:18	25	5:18	3.30	20:33	6:13	5	5:18	5	
vuelta 2	1.70	11:01	6:28	6	3:23	29	3:23	5.00	31:34	6:18	5	8:41	5	
vuelta 3	2.10	10:03	4:47	5	3:10	33	3:10	7.10	41:37	5:51	5	11:49	4	
última vuelta me	2.60	12:47	4:54	5	3:58	31	3:58	9.70	54:24	5:36	5	15:47	29	15:47