



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Seja, Martin

Asociación: Langenhagen
Dorsal: 162

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 54:52

velocidad: 9.84 km/h
rendimiento en carrera: 5:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 41 (de 73)
posición en el recorrido/Men: 30 (de 49)
mejor tiempo del recorrido: 38:37

posición en la categoría: 2(de 2)
mejor tiempo en la categoría: 53:03

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso			
vuelta 1	3.30	21:05	6:23	2	0:09	30	5:50	3.30	21:05	6:23	2	0:09	1	-
vuelta 2	1.70	11:25	6:42	2	0:39	32	3:47	5.00	32:30	6:30	2	0:48	6	
vuelta 3	2.10	9:48	4:40	2	0:21	31	2:55	7.10	42:18	5:57	2	1:09	6	
última vuelta me	2.60	12:34	4:49	2	0:40	29	3:45	9.70	54:52	5:39	2	1:49	30	16:15