



**11. Deisterberglauf**  
Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

**Ahrens, Karsten**

Asociación: LG Pingpank/üstra  
Dorsal: 341

recorrido: 9.70 km  
10 km-Lauf

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:04:08

velocidad: 8.42 km/h  
rendimiento en carrera: 6:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 51 (de 51)  
posición en el recorrido/Men: 39 (de 39)  
mejor tiempo del recorrido: 34:28

posición en la categoría: 13(de 13)  
mejor tiempo en la categoría: 42:28

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	22:33	6:50	13	7:25	39	9:51	3.30	22:33	6:50	13	7:25	20	2:50
vuelta 2	1.70	12:54	7:35	13	3:57	38	5:57	5.00	35:27	7:05	13	11:22	20	3:33
vuelta 3	2.10	12:28	5:56	13	4:34	39	6:02	7.10	47:55	6:44	13	15:56	20	4:39
última vuelta me	2.60	16:13	6:14	13	5:44	38	7:50	9.70	1:04:08	6:36	13	21:40	39	29:40