



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Lessmeister, Frank

Asociación: Ute-Mueckel-Team
Dorsal: 784

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:31:19

velocidad: 13.14 km/h
rendimiento en carrera: 4:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 14 (de 93)
posición en el recorrido/Men: 14 (de 81)
mejor tiempo del recorrido: 1:13:11

posición en la categoría: 4(de 19)
mejor tiempo en la categoría: 1:25:05

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posición categoría	Men	Men				posición categoría	Men	Men	
vuelta 1	3.30	14:25	4:22	3	0:23	11	3.30	14:25	4:22	17		49	
vuelta 2	1.70	8:19	4:53	3	0:15	13	5.00	22:44	4:32	17		49	
vuelta 3	2.10	8:19	3:57	5	1:05	23	7.10	31:03	4:22	17		49	
vuelta 4	4.95	24:25	4:55	3	1:46	13	12.05	55:28	4:36	17		49	
vuelta 5	3.65	16:07	4:24	5	1:47	17	15.70	1:11:35	4:33	17		48	
vuelta 6	1.40	5:50	4:10	5	0:42	19	17.10	1:17:25	4:31	17		48	
última vuelta me	3.70	13:54	3:45	3	1:23	12	20.80	1:31:19	4:23	4	6:14	14	18:08