



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## evaluación detallada

**Plog, Dennis**

Asociación: PzGrenBtl 401  
Dorsal: 743

recorrido: 20.80 km  
Halbmarathon

categoría:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 1:42:17

velocidad: 11.73 km/h  
rendimiento en carrera: 4:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 39 (de 93)  
posición en el recorrido/Men: 36 (de 81)  
mejor tiempo del recorrido: 1:13:11

posición en la categoría: 10(de 17)  
mejor tiempo en la categoría: 1:25:28

### 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	15:30	4:41	7	1:49	24	3.30	15:30	4:41	9		67	
vuelta 2	1.70	9:21	5:30	10	1:26	36	5.00	24:51	4:58	9		67	
vuelta 3	2.10	9:09	4:21	11	1:51	40	7.10	34:00	4:47	9		67	
vuelta 4	4.95	28:14	5:42	11	5:09	38	12.05	1:02:14	5:09	9	1:26	67	
vuelta 5	3.65	18:36	5:05	10	3:53	38	15.70	1:20:50	5:08	9	1:58	67	
vuelta 6	1.40	6:17	4:29	9	1:08	31	17.10	1:27:07	5:05	9	1:41	67	
última vuelta me	3.70	15:10	4:05	7	2:52	27	20.80	1:42:17	4:55	10	16:49	36	29:06