



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Kumrow, Thomas

Asociación: pingpank.de
Dorsal: 729

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:43:57

velocidad: 12.01 km/h
rendimiento en carrera: 5:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 42 (de 93)
posición en el recorrido/Men: 39 (de 81)
mejor tiempo del recorrido: 1:13:11

posición en la categoría: 9(de 19)
mejor tiempo en la categoría: 1:25:05

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
vuelta 1	3.30	16:49	5:05	9	2:47	40	4:32	3.30	16:49	5:05	12	0:19	4	
vuelta 2	1.70	9:26	5:32	9	1:22	40	2:46	5.00	26:15	5:15	12	0:09	64	
vuelta 3	2.10	9:15	4:24	10	2:01	41	2:51	7.10	35:30	5:00	12		64	
vuelta 4	4.95	27:25	5:32	8	4:46	35	8:07	12.05	1:02:55	5:13	12		64	
vuelta 5	3.65	18:15	5:00	9	3:55	37	5:36	15.70	1:21:10	5:10	12		64	
vuelta 6	1.40	6:32	4:40	8	1:24	38	2:00	17.10	1:27:42	5:07	12		64	
última vuelta me	3.70	16:15	4:23	8	3:44	39	4:54	20.80	1:43:57	4:59	9	18:52	39	30:46