



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## evaluación detallada

**Lang, Helmut**

Asociación: Hannover  
Dorsal: 734

recorrido: 20.80 km  
Halbmarathon

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:01:03

velocidad: 10.31 km/h  
rendimiento en carrera: 5:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 73 (de 93)  
posición en el recorrido/Men: 64 (de 81)  
mejor tiempo del recorrido: 1:13:11

posición en la categoría: 17(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	posición retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso Men		
vuelta 1	3.30	19:15	5:50	15	5:13	63	6:58	3.30	19:15	5:50	4	2:45	1	-
vuelta 2	1.70	10:44	6:18	15	2:40	62	4:04	5.00	29:59	5:59	4	3:53	40	0:07
vuelta 3	2.10	10:48	5:08	16	3:34	64	4:24	7.10	40:47	5:44	4	4:40	40	0:01
vuelta 4	4.95	31:26	6:21	15	8:47	60	12:08	12.05	1:12:13	5:59	4	7:16	5	1:51
vuelta 5	3.65	21:24	5:51	17	7:04	65	8:45	15.70	1:33:37	5:57	4	9:31	40	3:47
vuelta 6	1.40	7:46	5:32	18	2:38	68	3:14	17.10	1:41:23	5:55	4	10:39	40	4:43
última vuelta me	3.70	19:40	5:18	18	7:09	70	8:19	20.80	2:01:03	5:49	17	35:58	64	47:52