



11. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Adnan Nadif, Ibrahim

Asociación: Barsinghausen  
Dorsal: 300

recorrido: 9.70 km  
10 km-Lauf

categoría:  
Männer (20-29 Jahre)

tiempo total: 45:35

velocidad: 12.77 km/h  
rendimiento en carrera: 4:42 min/km

posición en el recorrido/Total: 14 (de 51)  
posición en el recorrido/Men: 12 (de 39)  
mejor tiempo del recorrido: 34:28

posición en la categoría: 3(de 4)  
mejor tiempo en la categoría: 34:28

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total score	
				posición	retraso	Men				posición	retraso	Men		
vuelta 1	3.30	15:56	4:49	3	3:14	10	3:14	3.30	15:56	4:49	3	3:14	32	
vuelta 2	1.70	9:54	5:49	4	2:57	18	2:57	5.00	25:50	5:09	3	6:11	32	
vuelta 3	2.10	8:24	4:00	3	1:58	9	1:58	7.10	34:14	4:49	3	8:09	32	
última vuelta me	2.60	11:21	4:21	4	2:58	13	2:58	9.70	45:35	4:41	3	11:07	12	11:07