



11. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Czupryniak, Justyna

Asociación: DJK Sparta Langenhagen  
Dorsal: 304

recorrido: 9.70 km  
10 km-Lauf

categoría:  
Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 46:23

velocidad: 11.64 km/h  
rendimiento en carrera: 4:47 min/km

posición en el recorrido/Total: 16 (de 51)  
posición en el recorrido/Women: 3 (de 12)  
mejor tiempo del recorrido: 40:59

posición en la categoría: 1(de 1)  
mejor tiempo en la categoría: 46:23

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
vuelta 1	3.30	16:28	4:59	1	-	3	1:43	3.30	16:28	4:59	1	-	3	1:43
vuelta 2	1.70	9:45	5:44	1	-	4	1:43	5.00	26:13	5:14	1	-	3	3:26
vuelta 3	2.10	8:38	4:06	1	-	3	1:09	7.10	34:51	4:54	1	-	3	4:20
última vuelta me	2.60	11:32	4:26	1	-	3	1:07	9.70	46:23	4:46	1	-	3	5:24