



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Tischendorf, Frank

Asociación: we run for fun
Dorsal: 333

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 47:53

velocidad: 12.15 km/h
rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 23 (de 51)
posición en el recorrido/Men: 19 (de 39)
mejor tiempo del recorrido: 34:28

posición en la categoría: 5(de 13)
mejor tiempo en la categoría: 42:28

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men
				retraso	posición	categoría				retraso	posición	categoría	
vuelta 1	3.30	17:38	5:20	6	2:30	21	3.30	17:38	5:20	5	2:30	39	
vuelta 2	1.70	9:58	5:51	7	1:01	21	5.00	27:36	5:31	5	3:31	39	
vuelta 3	2.10	8:44	4:09	5	0:50	15	7.10	36:20	5:07	5	4:21	39	
última vuelta me	2.60	11:33	4:26	5	1:04	15	9.70	47:53	4:56	5	5:25	19 13:25	