



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Föhr, Jochen

Asociación: Enercity
Dorsal: 348

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 48:11

velocidad: 11.21 km/h
rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 24 (de 51)
posición en el recorrido/Men: 21 (de 39)
mejor tiempo del recorrido: 34:28

posición en la categoría: 7(de 13)
mejor tiempo en la categoría: 42:28

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
vuelta 1	3.30	17:39	5:20	7	2:31	22	4:57	3.30	17:39	5:20	6	2:31	11	
vuelta 2	1.70	10:07	5:57	8	1:10	23	3:10	5.00	27:46	5:33	6	3:41	11	
vuelta 3	2.10	8:45	4:09	6	0:51	17	2:19	7.10	36:31	5:08	6	4:32	11	
última vuelta me	2.60	11:40	4:29	6	1:11	16	3:17	9.70	48:11	4:58	6	5:43	20	13:43