



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Förster, Frank

Asociación: Hannover
Dorsal: 308

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 48:11

velocidad: 12.08 km/h
rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 25 (de 51)
posición en el recorrido/Men: 20 (de 39)
mejor tiempo del recorrido: 34:28

posición en la categoría: 6(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 | Total Men |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------|---------|----------|---------|-------------|-----------------|-----------------|---------|----------|---------|--------------|--------------|
| | | | | retraso | posición | retraso | | | | retraso | posición | retraso | | |
| vuelta 1 | 3.30 | 17:29 | 5:17 | 5 | 2:21 | 17 | 3.30 | 17:29 | 5:17 | 7 | 2:21 | 2 | | |
| vuelta 2 | 1.70 | 9:55 | 5:49 | 6 | 0:58 | 19 | 5.00 | 27:24 | 5:28 | 7 | 3:19 | 2 | | |
| vuelta 3 | 2.10 | 8:46 | 4:10 | 7 | 0:52 | 18 | 7.10 | 36:10 | 5:05 | 7 | 4:11 | 2 | | |
| última vuelta me | 2.60 | 12:01 | 4:37 | 8 | 1:32 | 22 | 9.70 | 48:11 | 4:58 | 6 | 5:43 | 20 | 13:43 | |