



# 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: 11.21 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	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso Men		
vuelta 1	3.30	17:29	5:17	5	2:21	17	4:47	3.30	17:29	5:17	7	2:21	2	
vuelta 2	1.70	9:55	5:49	6	0:58	19	2:58	5.00	27:24	5:28	7	3:19	2	
vuelta 3	2.10	8:46	4:10	7	0:52	18	2:20	7.10	36:10	5:05	7	4:11	2	
última vuelta me	2.60	12:01	4:37	8	1:32	22	3:38	9.70	48:11	4:58	6	5:43	20	13:43