11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Ahrndt, Dirk

Asociación: JC Sakura Hannover
Dorsal: 301

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 52:00

velocidad: 10.38 km/h
rendimiento en carrera: 5:22 min/km

posición en el recorrido/Total: 32 (de 51)
posición en el recorrido/Men: 25 (de 39)
mejor tiempo del recorrido: 34:28

posición en la categoría: 10(de 13)
mejor tiempo en la categoría: 42:28

tiempos parciales

control	stage score							Total score						
	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posició categor	retraso categoría	posició Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categor	retraso categoría	posició Men	retraso Men
vuelta 1	3.30	19:36	5:56	11	4:28	30	6:54	3.30	19:36	5:56	10	4:28	6	
vuelta 2	1.70	11:00	6:28	10	2:03	28	4:03	5.00	30:36	6:07	10	6:31	6	
vuelta 3	2.10	9:27	4:29	9	1:33	23	3:01	7.10	40:03	5:38	10	8:04	6	
última vuelta me	2.60	11:57	4:35	7	1:28	21	3:34	9.70	52:00	5:21	10	9:32	25	17:32