



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Bode, Sascha

Asociación: Tennisverein Eldagsen
Dorsal: 356

recorrido: 9.70 km
10 km-Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 53:57

velocidad: 10.79 km/h
rendimiento en carrera: 5:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 36 (de 51)
posición en el recorrido/Men: 28 (de 39)
mejor tiempo del recorrido: 34:28

posición en la categoría: 11(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
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men	
vuelta 1	3.30	18:46	5:41	10	3:38	26	3.30	18:46	5:41	11	3:38	9	
vuelta 2	1.70	11:09	6:33	11	2:12	30	5.00	29:55	5:59	11	5:50	9	
vuelta 3	2.10	10:31	5:00	11	2:37	30	7.10	40:26	5:41	11	8:27	9	
última vuelta me	2.60	13:31	5:11	11	3:02	28	9.70	53:57	5:33	11	11:29	28	19:29