

Friede Jan

15. 10. 2023

Čas

55:29

Tempo

04:26/km

Celkové pořadí

13. místo

5. místo · M40-49

Běh okolo Ostaše - Hlavní trať - 12,5 km



Ocenění



Dokončený ročník
2023

Podrobnosti výkonu

Friede Jan · Běh okolo Ostaše · 2023

Údaje o výkonu

 Datum
15. 10. 2023

 Převýšení
374 m

 Pořadí v kategorii
5. místo

 Stav
Dokončeno

 Trasa
Běh okolo Ostaše - Hlavní trať - 12,5 km

 Tempo
04:26/km

Klub
TEROVA Bezděkov nad Metují

 Vzdálenost
12,5 km

 Kategorie
M40-49

Rok narození
1977

Srovnání v ročníku závodu

Ztráta na pódium

05:13

Ztráta na předchozího

00:30

Porovnání na trase

95. z 265 · nejlepších 36 %

Osobní vývoj na trase

Měřený pokus

2. z 4

Osobní rekord

53:28

Proti osobnímu rekordu

o 02:01 pomalejší

Proti předchozímu pokusu

o 02:01 pomalejší

Osobní medián

56:04

Proti osobnímu mediánu

o 00:35 rychlejší

Vývoj tempa

Tempo všech veřejných měřených pokusů na této přesné trase

