



evaluación detallada

Holtsträter, Ingo

Asociación: TuS Uentrop
Dorsal: 529

recorrido: 17.50 km
Panorama Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:20:10

velocidad: 12.72 km/h
rendimiento en carrera: 4:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 11 (de 82)
posición en el recorrido/Men: 11 (de 66)
mejor tiempo del recorrido: 1:05:47

posición en la categoría: 4(de 16)
mejor tiempo en la categoría: 1:14:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score					
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men
5,2 km	5.20	25:49	4:57	4	0:50	11	4:41	5.20	25:49	4:57	4	0:39	44
10,0 km	4.80	21:34	4:29	4	1:39	11	3:50	10.00	47:23	4:44	4	2:18	44
meta	7.50	32:47	4:22	5	3:20	13	5:52	17.50	1:20:10	4:34	4	5:38	11 14:23