



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Radecker, Sebastian

Asociación: Braunschweig
Dorsal: 541

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:28:08

velocidad: 14.16 km/h
rendimiento en carrera: 4:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 6 (de 110)
posición en el recorrido/Men: 6 (de 92)
mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 4(de 14)
mejor tiempo en la categoría: 1:18:02

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	3.30	13:04	3:57	4	0:30	4	0:30	3.30	13:04	3:57	4	0:30	65	
vuelta 2	1.70	7:53	4:38	4	0:47	5	0:47	5.00	20:57	4:11	4	1:17	65	
vuelta 3	2.10	7:16	3:27	4	0:24	4	0:24	7.10	28:13	3:58	4	1:37	64	
vuelta 4	4.95	22:58	4:38	5	2:48	10	2:48	12.05	51:11	4:14	13	4:25	82	
vuelta 5	3.65	14:33	3:59	4	1:44	5	1:44	15.70	1:05:44	4:11	4	6:08	65	
vuelta 6	1.40	5:14	3:44	4	0:56	6	0:56	17.10	1:10:58	4:09	4	7:04	64	
última vuelta me	3.70	17:10	4:38	4	3:02	8	6:25	20.80	1:28:08	4:14	4	10:06	6	10:06