



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

evaluación detallada

Lüpke, Michael

Asociación: Garbsen
Dorsal: 542

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 1:47:13

velocidad: 11.19 km/h
rendimiento en carrera: 5:09 min/km

posición en el recorrido/Total: 34 (de 110)
posición en el recorrido/Men: 30 (de 92)
mejor tiempo del recorrido: 1:18:02

posición en la categoría: 5(de 18)
mejor tiempo en la categoría: 1:33:56

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total score	
				posición	retraso	Men				posición	retraso	Men		
vuelta 1	3.30	17:06	5:10	6	2:36	41	4:32	3.30	17:06	5:10	15	87		
vuelta 2	1.70	9:40	5:41	5	1:19	34	2:34	5.00	26:46	5:21	15	87		
vuelta 3	2.10	8:48	4:11	5	1:18	32	1:56	7.10	35:34	5:00	15	85		
vuelta 4	4.95	27:28	5:32	6	4:10	40	7:18	12.05	1:03:02	5:13	15	74		
vuelta 5	3.65	18:03	4:56	6	2:22	34	5:14	15.70	1:21:05	5:09	14	10:44	86	
vuelta 6	1.40	6:22	4:32	6	0:49	37	2:04	17.10	1:27:27	5:06	14	85		
última vuelta me	3.70	19:46	5:20	4	9:01	22	9:01	20.80	1:47:13	5:09	5	13:17	30	29:11