



16. Slusialauf
Schleusingen / 04.05.2014

evaluación detallada

Cipura, Michael

Asociación: Das Erlebnislauf-Team
Dorsal: 4

recorrido: 21.10 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:45:36

velocidad: 11.93 km/h
rendimiento en carrera: 5:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 9 (de 26)
posición en el recorrido/Men: 9 (de 23)
mejor tiempo del recorrido: 1:31:56

posición en la categoría: 4(de 4)
mejor tiempo en la categoría: 1:31:56

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	
Waldhaus	1.20	5:40	4:43	4	1:03	12	1:03	1.20	5:40	4:43	4	0:34	13	0:14
Dreiherrenstein	2.60	15:30	5:57	4	1:56	8	1:56	3.80	21:10	5:34	4	2:31	15	
Eiserne Hand	10.20	53:51	5:16	4	8:09	10	8:09	14.00	1:15:01	5:21	4	10:40	15	
Ziel	7.10	30:35	4:18	4	3:00	8	3:00	21.10	1:45:36	5:00	4	13:40	9	13:40