



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Wolling, Heiko

Asociación: Hannover 96
Dorsal: 778

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:24:03

velocidad: 14.28 km/h
rendimiento en carrera: 4:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 4 (de 93)

posición en el recorrido/Men: 4 (de 81)

mejor tiempo del recorrido: 1:13:11

posición en la categoría: 3(de 13)

mejor tiempo en la categoría: 1:13:11

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso			Total km	Total tiempo	Total posición	retraso			Total score
				posición	retraso	Men				posición	retraso	Men	
vuelta 1	3.30	13:41	4:08	3	1:24	4	3.30	13:41	4:08	3	1:24	54	
vuelta 2	1.70	7:56	4:40	4	1:16	6	5.00	21:37	4:19	3	2:40	59	
vuelta 3	2.10	7:19	3:29	4	0:55	8	7.10	28:56	4:04	3	3:35	59	
vuelta 4	4.95	22:43	4:35	3	3:25	5	12.05	51:39	4:17	3	7:00	59	
vuelta 5	3.65	14:36	4:00	3	1:57	5	15.70	1:06:15	4:13	3	8:57	59	
vuelta 6	1.40	5:10	3:41	3	0:38	7	17.10	1:11:25	4:10	3	9:35	59	
última vuelta me	3.70	12:38	3:24	3	1:17	6	20.80	1:24:03	4:02	3	10:52	4 10:52	