



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Vollkommer, Guido

Asociación: Pattensen
Dorsal: 775

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:25:05

velocidad: 14.10 km/h
rendimiento en carrera: 4:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 5 (de 93)

posición en el recorrido/Men: 5 (de 81)

mejor tiempo del recorrido: 1:13:11

posición en la categoría: 1(de 19)

mejor tiempo en la categoría: 1:25:05

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 | |
| vuelta 1 | 3.30 | 14:16 | 4:19 | 2 | 0:14 | 9 | 1:59 | 3.30 | 14:16 | 4:19 | 11 | 58 | | |
| vuelta 2 | 1.70 | 8:12 | 4:49 | 2 | 0:08 | 9 | 1:32 | 5.00 | 22:28 | 4:29 | 11 | 58 | | |
| vuelta 3 | 2.10 | 7:14 | 3:26 | 1 | - | 5 | 0:50 | 7.10 | 29:42 | 4:10 | 11 | 58 | | |
| vuelta 4 | 4.95 | 23:24 | 4:43 | 2 | 0:45 | 9 | 4:06 | 12.05 | 53:06 | 4:24 | 11 | 58 | | |
| vuelta 5 | 3.65 | 14:20 | 3:55 | 1 | - | 4 | 1:41 | 15.70 | 1:07:26 | 4:17 | 11 | 58 | | |
| vuelta 6 | 1.40 | 5:08 | 3:40 | 1 | - | 4 | 0:36 | 17.10 | 1:12:34 | 4:14 | 11 | 58 | | |
| última vuelta me | 3.70 | 12:31 | 3:22 | 1 | - | 4 | 1:10 | 20.80 | 1:25:05 | 4:05 | 1 | - | 5 | 11:54 |