



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