



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Richter, Frank

Asociación: Hannover Athletics
Dorsal: 750

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 1:42:47

velocidad: 11.68 km/h
rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 41 (de 93)
posición en el recorrido/Men: 38 (de 81)
mejor tiempo del recorrido: 1:13:11

posición en la categoría: 3(de 10)
mejor tiempo en la categoría: 1:31:30

tiempos parciales				stage score				Total score						
control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Men	retraso Men
vuelta 1	3.30	16:18	4:56	3	1:45	30	4:01	3.30	16:18	4:56	3	1:45	65	
vuelta 2	1.70	9:04	5:19	3	0:36	32	2:24	5.00	25:22	5:04	3	2:21	65	
vuelta 3	2.10	8:44	4:09	3	0:53	31	2:20	7.10	34:06	4:48	3	3:14	65	
vuelta 4	4.95	28:41	5:47	3	4:01	42	9:23	12.05	1:02:47	5:12	3	7:15	65	
vuelta 5	3.65	17:51	4:53	3	1:48	34	5:12	15.70	1:20:38	5:08	3	9:03	65	
vuelta 6	1.40	6:24	4:34	3	0:34	34	1:52	17.10	1:27:02	5:05	3	9:37	65	
última vuelta me	3.70	15:45	4:15	3	1:40	31	4:24	20.80	1:42:47	4:56	3	11:17	38	29:36