



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

## evaluación detallada

**Lutz, Rüdiger**

Asociación: W98

Dorsal: 783

recorrido: 20.80 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:49:17

velocidad: 10.98 km/h

rendimiento en carrera: 5:15 min/km

posición en el recorrido/Total: 54 (de 93)

posición en el recorrido/Men: 47 (de 81)

mejor tiempo del recorrido: 1:13:11

posición en la categoría: 12(de 19)

mejor tiempo en la categoría: 1:25:05

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total score
				posición	posición	posición				posición	posición	posición	
				Men	Men	Men				Men	Men	Men	
vuelta 1	3.30	18:13	5:31	12	4:11	52	3.30	18:13	5:31	9	1:43	16	
vuelta 2	1.70	10:04	5:55	12	2:00	48	5.00	28:17	5:39	9	2:11	16	
vuelta 3	2.10	9:38	4:35	11	2:24	47	7.10	37:55	5:20	9	1:48	16	
vuelta 4	4.95	29:00	5:51	11	6:21	46	12.05	1:06:55	5:33	9	1:58	16	
vuelta 5	3.65	19:01	5:12	10	4:41	43	15.70	1:25:56	5:28	9	1:50	16	
vuelta 6	1.40	6:45	4:49	11	1:37	46	17.10	1:32:41	5:25	9	1:57	16	
última vuelta me	3.70	16:36	4:29	11	4:05	45	20.80	1:49:17	5:15	12	24:12	47	36:06