



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 | etapa posición | retraso | | | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso | | | Total score |
|------------------|-------------|-----------------|-------------------|----------|---------|-----|-------------|-----------------|-------------------|----------|---------|-----|-------------|
| | | | | posición | retraso | Men | | | | posición | retraso | 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 |