



11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Rahm, Lars

Dorsal: 779

recorrido: 20.80 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 1:54:16

velocidad: 10.92 km/h

rendimiento en carrera: 5:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 59 (de 93)

posición en el recorrido/Men: 52 (de 81)

mejor tiempo del recorrido: 1:13:11

posición en la categoría: 15(de 17)

mejor tiempo en la categoría: 1:25:28

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	stage score			Total score							
				posición	retraso	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	retraso			
			cat	cat	Men	Men				Men	Men			
vuelta 1	3.30	18:15	5:31	14	4:34	53	5:58	3.30	18:15	5:31	4	1:53	11	
vuelta 2	1.70	10:57	6:26	16	3:02	65	4:17	5.00	29:12	5:50	4	3:55	11	
vuelta 3	2.10	10:04	4:47	15	2:46	58	3:40	7.10	39:16	5:31	4	4:54	11	
vuelta 4	4.95	30:34	6:10	15	7:29	55	11:16	12.05	1:09:50	5:47	4	9:02	11	
vuelta 5	3.65	20:01	5:29	15	5:18	52	7:22	15.70	1:29:51	5:43	4	10:59	11	0:01
vuelta 6	1.40	6:53	4:55	15	1:44	50	2:21	17.10	1:36:44	5:39	4	11:18	11	0:04
última vuelta me	3.70	17:32	4:44	15	5:14	53	6:11	20.80	1:54:16	5:29	15	28:48	52	41:05