



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: 10.50 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	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total score
				posición	categoría	Men				posición	categoría	Men	
vuelta 1	3.30	18:15	5:31	14	4:34	53	3.30	18:15	5:31	4	1:53	11	
vuelta 2	1.70	10:57	6:26	16	3:02	65	5.00	29:12	5:50	4	3:55	11	
vuelta 3	2.10	10:04	4:47	15	2:46	58	7.10	39:16	5:31	4	4:54	11	
vuelta 4	4.95	30:34	6:10	15	7:29	55	12.05	1:09:50	5:47	4	9:02	11	
vuelta 5	3.65	20:01	5:29	15	5:18	52	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	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	20.80	1:54:16	5:29	15	28:48	52	41:05