



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

evaluación detallada

Kraaz, Udo

Asociación: Uelzen
Dorsal: 727

recorrido: 20.80 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:02:32

velocidad: 9.79 km/h
rendimiento en carrera: 5:53 min/km

posición en el recorrido/Total: 75 (de 93)
posición en el recorrido/Men: 66 (de 81)
mejor tiempo del recorrido: 1:13:11

posición en la categoría: 18(de 19)
mejor tiempo en la categoría: 1:25:05

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score										
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso					
			retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso
vuelta 1	3.30	19:28	5:53	16	5:26	68	7:11	3.30	19:28	5:53	3	2:58	38	0:13			
vuelta 2	1.70	11:21	6:40	18	3:17	71	4:41	5.00	30:49	6:09	3	4:43	38	0:57			
vuelta 3	2.10	11:30	5:28	19	4:16	74	5:06	7.10	42:19	5:57	3	6:12	38	1:33			
vuelta 4	4.95	33:17	6:43	18	10:38	70	13:59	12.05	1:15:36	6:16	3	10:39	38	5:14			
vuelta 5	3.65	21:32	5:53	18	7:12	67	8:53	15.70	1:37:08	6:11	3	13:02	38	7:18			
vuelta 6	1.40	7:28	5:20	16	2:20	63	2:56	17.10	1:44:36	6:07	3	13:52	38	7:56			
última vuelta me	3.70	17:56	4:50	16	5:25	59	6:35	20.80	2:02:32	5:53	18	37:27	66	49:21			