



evaluación detallada

Dalbert, Frank

Asociación: run4fun  
Dorsal: 67

recorrido: 8.00 km  
Sprint

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:00:25

velocidad: 7.94 km/h  
rendimiento en carrera: 7:33 min/km

posición en el recorrido/Total: 128 (de 292)

posición en el recorrido/Men: 103 (de 192)

mejor tiempo del recorrido: 38:15

posición en la categoría: 10(de 19)

mejor tiempo en la categoría: 47:40

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	retraso	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición					
			retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso		
			Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men		
Himmelsleiter +	-	3:48	-	12	1:43	122	2:26	-	3:48	-	12	1:43	122	2:26
Himmelsleiter +	-	5:21	-	12	1:36	115	2:31	-	9:09	-	12	3:19	118	4:57
Nordwand + Dov	-	6:27	-	9	0:52	77	2:02	-	15:36	-	12	4:11	109	6:57
Nordwand + Dov	-	2:38	-	14	0:54	144	1:10	-	18:14	-	12	5:05	109	8:03
Duckmäuser Eins	-	19:11	-	6	3:29	75	6:50	-	37:25	-	6	7:25	82	14:39
Duckmäuser Aus	-	0:28	-	7	0:07	82	0:12	-	37:53	-	6	7:32	81	14:49
Pneumant Einstie	-	0:33	-	3	0:07	23	0:12	-	38:26	-	6	7:39	76	14:58
Pneumant Aussti	-	0:22	-	18	0:17	182	0:19	-	38:48	-	6	7:55	79	15:14
Heuschnupfen Ei	-	12:53	-	10	2:03	93	4:09	-	51:41	-	6	9:58	72	19:23
Heuschnupfen Ai	-	0:06	-	2	0:01	65	0:02	-	51:47	-	6	9:58	70	19:25
Schlammbowle E	-	2:40	-	6	0:19	72	0:45	-	54:27	-	6	10:17	68	20:09
Schlammbowle A	-	1:36	-	14	0:50	161	1:02	-	56:03	-	6	11:07	72	21:11
Sportplatz Mühlb	8.00	4:22	-	12	0:40	136	0:59	8.00	1:00:25	7:33	10	12:45	103	22:10