



evaluación detallada

QUADRAT, Stefan

Asociación: Isernhagen
Dorsal: 1293

recorrido: 16.78 km
EXPERT

categoría:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 2:11:42

velocidad: 7.64 km/h
rendimiento en carrera: 7:51 min/km

posición en el recorrido/Total: 163 (de 416)

posición en el recorrido/Men: 152 (de 341)

mejor tiempo del recorrido: 1:17:13

posición en la categoría: 36(de 75)

mejor tiempo en la categoría: 1:17:18

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapa min/km | stage score | | | | Total score | | | | | | |
|------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-----|-------|
| | | | | posición categoría | retraso Men | posición categoría | retraso Men | Total km | Total tiempo | Total min/km | posición categoría | retraso Men | | |
| Wachsenburg | 7.40 | 53:27 | 7:13 | 32 | 21:10 | 134 | 21:10 | 7.40 | 53:27 | 7:13 | 32 | 21:10 | 134 | 21:10 |
| Mühlburg | 8.57 | 1:04:51 | 7:34 | 37 | 27:03 | 152 | 27:07 | 15.97 | 1:58:18 | 7:24 | 34 | 48:13 | 145 | 48:15 |
| Sportplatz Mühlb | 0.81 | 13:24 | 16:32 | 43 | 6:11 | 181 | 6:14 | 16.78 | 2:11:42 | 7:50 | 36 | 54:24 | 155 | 54:29 |