



evaluación detallada

**RACKOW, Ulf**

Asociación: Altenburg  
Dorsal: 1300

recorrido: 16.78 km  
EXPERT

categoría:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 2:19:17

velocidad: 6.89 km/h  
rendimiento en carrera: 8:18 min/km

posición en el recorrido/Total: 208 (de 416)

posición en el recorrido/Men: 186 (de 341)

mejor tiempo del recorrido: 1:17:13

posición en la categoría: 24(de 40)

mejor tiempo en la categoría: 1:27:30

tiempos parciales

stage score

Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | stage score           |                |                            | Total score |                 |                 |                       |                |                            |     |         |
|------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|----------------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|----------------------------|-----|---------|
|                  |             |                 |                 | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men | posición<br>retraso<br>Men |     |         |
| Wachsenburg      | 7.40        | 56:16           | 7:36            | 24                    | 19:53          | 181                        | 23:59       | 7.40            | 56:16           | 7:36                  | 24             | 19:53                      | 181 | 23:59   |
| Mühlburg         | 8.57        | 1:09:35         | 8:07            | 25                    | 26:27          | 190                        | 31:51       | 15.97           | 2:05:51         | 7:52                  | 24             | 46:20                      | 186 | 55:48   |
| Sportplatz Mühlb | 0.81        | 13:26           | 16:35           | 25                    | 5:27           | 184                        | 6:16        | 16.78           | 2:19:17         | 8:18                  | 24             | 51:47                      | 189 | 1:02:04 |