



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: 7.23 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 km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso 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