



DEUTSCHE BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN

Ilseburg / 01.09.2018

evaluación detallada

Damrat, Ralf

Asociación: LG Rems-Welland

Dorsal: 38

recorrido: 11.70 km

Deutsche Berglaufmeisterschaft

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:11:33

velocidad: 9.22 km/h

rendimiento en carrera: 6:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 161 (de 346)

posición en el recorrido/Men: 142 (de 239)

mejor tiempo del recorrido: 51:11

posición en la categoría: 18(de 23)

mejor tiempo en la categoría: 55:00

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	3.00	13:34	4:31	15	2:39	130	3:08	3.00	13:34	4:31	15	2:39	130	3:08
vuelta 2	1.00	5:34	5:33	17	1:07	144	1:33	4.00	19:08	4:46	16	3:46	133	4:41
vuelta 3	1.00	5:44	5:44	17	1:11	139	1:38	5.00	24:52	4:58	17	4:57	133	6:19
vuelta 4	1.00	6:31	6:30	17	1:23	134	1:52	6.00	31:23	5:13	17	6:20	133	8:11
última vuelta He	2.60	16:12	6:13	18	3:51	138	4:43	8.60	47:35	5:31	17	10:11	134	12:54
vor der Schiene	2.63	20:40	7:51	18	5:30	143	6:58	11.23	1:08:15	6:04	18	15:41	141	19:16
nach der Schiene	0.02	fehlt!	-	-	-	-	-	11.25	-	-	-	-	-	-
Brocken	0.45	3:18	7:19	19	0:53	164	1:10	11.70	1:11:33	6:06	18	16:33	144	1:11:33