



10. Kristall-Marathon

Merkers / 14.02.2016

Detailauswertung

Milz, Ralf

Verein: Vorwärts Köln

Startnummer: 384

Strecke: 22,75 km

Halbmarathon

Kategorie:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:47:57

Geschwindigkeit: 12,64 km/h

Laufleistung: 4:45 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 27 (von 159)

Strecken-Platzierung/Männer: 25 (von 122)

Bestzeit der Strecke: 1:28:31

Kategorie-Platzierung: 3(von 14)

Bestzeit in der Kategorie: 1:37:58

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
	km	Zeit	min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	3,25	14:44	4:31	3	1:42	27	2:59	3,25	14:44	4:31	3	1:42	27	2:59
Runde 2	3,25	15:21	4:43	3	1:49	29	2:59	6,50	30:05	4:37	3	3:31	30	5:53
Runde 3	3,25	15:26	4:44	3	1:38	27	2:55	9,75	45:31	4:40	3	5:09	30	8:48
Runde 4	3,25	15:26	4:44	3	1:27	22	2:44	13,00	1:00:57	4:41	3	6:36	25	11:15
Runde 5	3,25	15:45	4:50	3	1:31	26	2:49	16,25	1:16:42	4:43	3	8:07	25	14:03
Runde 6	3,25	15:39	4:48	3	0:54	20	2:44	19,50	1:32:21	4:44	3	9:01	25	16:32
Letzte Runde Ziel	3,25	15:36	4:47	3	0:58	25	2:59	22,75	1:47:57	4:44	3	9:59	25	19:26