



11. Kristall-Marathon

Merkers / 12.02.2017

Detailauswertung

RUCKES, Sascha

Verein: ASV Köln Triathlon

Startnummer: 304

Strecke: 22,75 km

Halbmarathon

Kategorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:34:42

Geschwindigkeit: 14,41 km/h

Laufleistung: 4:10 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 5 (von 149)

Strecken-Platzierung/Männer: 5 (von 114)

Bestzeit der Strecke: 1:27:11

Kategorie-Platzierung: 1(von 24)

Bestzeit in der Kategorie: 1:34:42

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	12:42	3:54	1	-	8	1:00	3,25	12:42	3:54	1	-	8	1:00
Runde 2	3,25	13:26	4:08	1	-	5	0:52	6,50	26:08	4:01	1	-	6	1:52
Runde 3	3,25	13:26	4:08	1	-	5	1:03	9,75	39:34	4:03	1	-	5	2:55
Runde 4	3,25	13:46	4:14	1	-	5	1:13	13,00	53:20	4:06	1	-	5	4:08
Runde 5	3,25	13:54	4:16	1	-	5	1:12	16,25	1:07:14	4:08	1	-	5	5:20
Runde 6	3,25	14:08	4:20	1	-	5	1:15	19,50	1:21:22	4:10	1	-	5	6:34
Letzte Runde Ziel	3,25	13:20	4:06	1	-	4	0:57	22,75	1:34:42	4:09	1	-	5	7:31