



# 12. Kristall-Marathon

Merkers / 18.02.2018

## Detailauswertung

**BENECKE, Ralf**

Verein: LAufstall  
Startnummer: 314

Strecke: 22,75 km  
Halbmarathon

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 2:10:49**

Geschwindigkeit: 10,43 km/h  
Laufleistung: 5:45 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 136 (von 261)

Strecken-Platzierung/Männer: 121 (von 215)

Bestzeit der Strecke: 1:25:10

Kategorie-Platzierung: 18(von 34)

Bestzeit in der Kategorie: 1:39:17

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

| Kontrolle         | Split |       |        | Platz Rückst. |      |        |        | Gesamt |         |        | Platz Rückst. |       |        |         |
|-------------------|-------|-------|--------|---------------|------|--------|--------|--------|---------|--------|---------------|-------|--------|---------|
|                   | km    | Zeit  | min/km | Kat.          | Kat. | Männer | Männer | km     | Zeit    | min/km | Kat.          | Kat.  | Männer | Männer  |
| Runde 1           | 3,25  | 16:40 | 5:07   | 18            | 3:49 | 107    | 5:22   | 3,25   | 16:40   | 5:07   | 18            | 3:49  | 107    | 5:22    |
| Runde 2           | 3,25  | 18:26 | 5:40   | 24            | 4:17 | 146    | 6:37   | 6,50   | 35:06   | 5:24   | 18            | 8:06  | 126    | 11:45   |
| Runde 3           | 3,25  | 18:23 | 5:39   | 19            | 4:00 | 126    | 6:11   | 9,75   | 53:29   | 5:29   | 19            | 12:06 | 123    | 17:56   |
| Runde 4           | 3,25  | 18:40 | 5:44   | 19            | 5:05 | 121    | 6:14   | 13,00  | 1:12:09 | 5:33   | 18            | 16:17 | 120    | 24:10   |
| Runde 5           | 3,25  | 19:29 | 5:59   | 18            | 6:21 | 125    | 6:59   | 16,25  | 1:31:38 | 5:38   | 18            | 21:15 | 123    | 31:09   |
| Runde 6           | 3,25  | 19:33 | 6:00   | 18            | 5:45 | 116    | 7:05   | 19,50  | 1:51:11 | 5:42   | 17            | 26:10 | 121    | 38:14   |
| Letzte Runde Ziel | 3,25  | 19:38 | 6:02   | 19            | 6:03 | 121    | 17:32  | 22,75  | 2:10:49 | 5:45   | 19            | 39:10 | 123    | 2:08:43 |