



14. Kristall-Marathon

Merkers / 16.02.2020

Detailauswertung

Höfs, Ralf

Verein: Borbecker Raketen Essen
Startnummer: 674

Strecke: 42,25 km
Marathon

Kategorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 5:06:23

Geschwindigkeit: 8,22 km/h
Laufleistung: 7:15 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 167 (von 185)

Strecken-Platzierung/Männer: 150 (von 161)

Bestzeit der Strecke: 2:53:52

Kategorie-Platzierung: 28(von 30)

Bestzeit in der Kategorie: 3:39:08

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	20:32	6:19	25	6:47	137	8:45	3,25	20:32	6:19	25	6:47	137	8:45
Runde 2	3,25	19:36	6:01	22	5:32	128	19:35	6,50	40:08	6:10	23	12:19	130	22:53
Runde 3	3,25	20:07	6:11	24	5:38	134	7:17	9,75	1:00:15	6:10	25	17:57	134	26:51
Runde 4	3,25	20:31	6:18	26	5:40	139	7:33	13,00	1:20:46	6:12	24	23:37	133	31:07
Runde 5	3,25	20:56	6:26	25	5:30	131	7:44	16,25	1:41:42	6:15	23	29:07	132	38:07
Runde 6	3,25	22:13	6:50	28	6:03	147	8:55	19,50	2:03:55	6:21	26	35:10	140	47:02
Runde 7	3,25	22:25	6:53	27	6:01	143	9:03	22,75	2:26:20	6:25	27	41:11	142	55:52
Runde 8	3,25	22:25	6:53	26	5:28	131	22:24	26,00	2:48:45	6:29	27	46:11	139	1:04:32
Runde 9	3,25	23:08	7:07	27	6:05	131	9:09	29,25	3:11:53	6:33	27	51:23	139	1:13:41
Runde 10	3,25	24:33	7:33	28	7:24	135	10:37	32,50	3:36:26	6:39	28	56:27	141	1:24:08
Runde 11	3,25	26:03	8:00	28	8:37	141	26:02	35,75	4:02:29	6:46	28	1:01:54	143	1:36:10
Runde 12	3,25	33:25	10:16	30	16:12	157	19:35	39,00	4:35:54	7:04	28	1:14:21	150	1:55:33
Letzte Runde Ziel	3,25	30:29	9:22	27	13:14	149	17:27	42,25	5:06:23	7:15	28	1:27:15	150	2:12:31