



4. Merkerser Kristallmarathon

Merkers / 28.02.2010

evaluación detallada

Riedel, Roland

Asociación: Adler-Langlauf Bottrop

Dorsal: 47

recorrido: 42.25 km

Marathon

categoría:

Männer M45

tiempo total: 4:17:16

velocidad: 9.85 km/h

rendimiento en carrera: 6:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 56 (de 86)

posición en el recorrido/Men: 50 (de 74)

mejor tiempo del recorrido: 2:43:30

posición en la categoría: 12(de 20)

mejor tiempo en la categoría: 3:14:03

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score									
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso				
			Men	Men	Men				Men	Men				Men	Men	
vuelta 1	3.25	19:11	5:54	19	5:40	66	7:46	3.25	19:11	5:54	10	3:51	8	0:56		
vuelta 2	3.25	20:13	6:13	20	6:17	70	8:08	6.50	39:24	6:03	10	6:38	5	1:40		
vuelta 3	3.25	20:06	6:11	16	6:06	64	7:52	9.75	59:30	6:06	8	8:35	3	5:04		
vuelta 4	3.25	19:56	6:08	14	5:37	58	7:25	13.00	1:19:26	6:06	8	23:40	9	2:05		
vuelta 5	3.25	20:07	6:11	15	5:46	59	7:30	16.25	1:39:33	6:07	10	11:53	8	2:00		
vuelta 6	3.25	20:00	6:09	13	5:43	57	7:20	19.50	1:59:33	6:07	7	28:52	2	12:22		
vuelta 7	3.25	20:19	6:15	13	5:37	58	7:36	22.75	2:19:52	6:08	10	33:38	9	24:16		
vuelta 8	3.25	20:06	6:11	12	5:14	54	7:13	26.00	2:39:58	6:09	10	14:12	7	2:32		
vuelta 9	3.25	19:44	6:04	10	4:41	43	7:08	29.25	2:59:42	6:08	8	13:06	6	16:34		
vuelta 10	3.25	19:46	6:04	10	4:08	44	7:00	32.50	3:19:28	6:08	10	11:43	8	22:20		
vuelta 11	3.25	19:45	6:04	10	3:44	35	6:44	35.75	3:39:13	6:07	9	8:48	7	2:10		
vuelta 12	3.25	19:34	6:01	9	3:04	33	6:30	39.00	3:58:47	6:07	19	5:06	67	13:32		
última vuelta me	3.25	18:29	5:41	9	3:29	25	5:34	42.25	4:17:16	6:05	12	1:03:13	51	3:22:36		