



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

evaluación detallada

Smolla, Ralf

Asociación: RSV Hannover

Dorsal: 130

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 3:08:51

velocidad: 6.99 km/h

rendimiento en carrera: 8:18 min/km

posición en el recorrido/Total: 115 (de 128)

posición en el recorrido/Men: 100 (de 109)

mejor tiempo del recorrido: 1:26:57

posición en la categoría: 19(de 21)

mejor tiempo en la categoría: 1:46:21

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		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
vuelta 1	3.25	23:45	7:18	20	9:17	105	11:29	3.25	23:45	7:18	2	5:08	107	23:45
vuelta 2	3.25	24:22	7:29	20	9:36	107	12:05	6.50	48:07	7:24	2	11:02	107	48:07
vuelta 3	3.25	28:43	8:50	20	13:50	104	16:32	9.75	1:16:50	7:52	2	21:23	104	1:16:50
vuelta 4	3.25	27:39	8:30	20	12:39	103	15:27	13.00	1:44:29	8:02	2	30:38	103	1:44:29
vuelta 5	3.25	27:21	8:24	19	11:58	101	14:46	16.25	2:11:50	8:06	2	39:30	102	1:57:01
vuelta 6	3.25	28:27	8:45	19	14:20	101	15:49	19.50	2:40:17	8:13	2	48:56	101	2:07:37
última vuelta me	3.25	28:34	8:47	19	28:09	105	28:09	22.75	3:08:51	8:18	20	1:55:31	106	2:24:27