



7. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 16.02.2013

evaluación detallada

Nentwich, Rolf

Asociación: Lübbecker Berglöwen

Dorsal: 571

recorrido: 42.25 km

Marathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 3:48:32

velocidad: 11.03 km/h

rendimiento en carrera: 5:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 53 (de 148)

posición en el recorrido/Men: 52 (de 130)

mejor tiempo del recorrido: 2:45:50

posición en la categoría: 9(de 28)

mejor tiempo en la categoría: 2:59:43

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	retraso	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	retraso	retraso		
			retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso	retraso
vuelta 1	3.25	15:19	4:42	6	2:35	42	3:03	3.25	15:19	4:42	20	54	2:31	
vuelta 2	3.25	15:22	4:43	5	2:28	36	2:44	6.50	30:41	4:43	20	54	4:29	
vuelta 3	3.25	16:19	5:01	10	3:06	59	3:48	9.75	47:00	4:49	20	54	6:43	
vuelta 4	3.25	16:44	5:08	12	3:13	62	4:13	13.00	1:03:44	4:54	20	54	8:56	
vuelta 5	3.25	17:16	5:18	13	3:45	70	4:39	16.25	1:21:00	4:59	20	54	11:09	
vuelta 6	3.25	17:16	5:18	13	3:36	68	4:38	19.50	1:38:16	5:02	20	54	11:34	
vuelta 7	3.25	17:18	5:19	11	3:35	60	4:38	22.75	1:55:34	5:04	20	54	10:54	
vuelta 8	3.25	17:28	5:22	10	3:39	55	4:51	26.00	2:13:02	5:06	20	53	7:08	
vuelta 9	3.25	18:03	5:33	9	4:03	54	5:20	29.25	2:31:05	5:09	20	53	8:14	
vuelta 10	3.25	18:20	5:38	7	4:00	48	5:31	32.50	2:49:25	5:12	20	52	8:47	
vuelta 11	3.25	19:31	6:00	9	4:53	57	6:29	35.75	3:08:56	5:17	20	52	8:47	
vuelta 12	3.25	19:04	5:51	6	4:05	42	5:40	39.00	3:28:00	5:19	20	51	7:59	
última vuelta me	3.25	20:32	6:19	11	5:51	68	20:15	42.25	3:48:32	5:24	10	48:49	56	3:28:21