



7. Schlaubetal-Marathon  
Eisenhüttenstadt / 19.10.2013

evaluación detallada

Heßland, Ralf

Asociación: Friedrichroda  
Dorsal: 608

recorrido: 43.00 km  
Cross-Marathon

categoría:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 4:47:24

velocidad: 8.98 km/h  
rendimiento en carrera: 6:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 81 (de 105)  
posición en el recorrido/Men: 64 (de 82)  
mejor tiempo del recorrido: 2:49:01

posición en la categoría: 12(de 14)  
mejor tiempo en la categoría: 3:09:38

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapaposició retraso				Total		Total		Total posició retraso			
	km	tiempo	min/km	categoría	Men	Men	km	tiempo	min/km	categoría	Men	Men		
vuelta 1	11.60	1:12:40	6:15	12	24:46	71	28:43	11.60	1:12:40	6:15	12	23:13	39	11:38
vuelta 2	19.00	2:06:43	6:40	11	43:45	64	52:14	30.60	3:19:23	6:30	12	1:06:58	38	26:36
vuelta 3	1.70	21:05	12:24	13	7:13	67	8:53	32.30	3:40:28	6:49	12	1:14:11	38	29:13
última vuelta me	10.70	1:06:56	6:15	13	23:35	60	28:33	43.00	4:47:24	6:41	12	1:37:46	64	1:58:23