



8. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 15.02.2014

evaluación detallada

Rudolph, Heiko

Asociación: team-naunheim.de

Dorsal: 344

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 1:49:40

velocidad: 12.45 km/h

rendimiento en carrera: 4:49 min/km

posición en el recorrido/Total: 50 (de 188)

posición en el recorrido/Men: 48 (de 156)

mejor tiempo del recorrido: 1:25:29

posición en la categoría: 4(de 23)

mejor tiempo en la categoría: 1:42:18

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	14:56	4:35	7	1:34	58	3:22	3.25	14:56	4:35	20	48		
vuelta 2	3.25	15:22	4:43	6	1:06	54	3:05	6.50	30:18	4:39	20	48		
vuelta 3	3.25	15:31	4:46	4	1:04	52	3:12	9.75	45:49	4:41	20	48		
vuelta 4	3.25	15:37	4:48	4	0:59	46	3:18	13.00	1:01:26	4:43	20	47	12:57	
vuelta 5	3.25	16:08	4:57	4	1:10	53	3:50	16.25	1:17:34	4:46	20	46	16:47	
vuelta 6	3.25	16:24	5:02	4	1:01	44	3:59	19.50	1:33:58	4:49	20	46	20:46	
última vuelta me	3.25	15:42	4:49	4	0:28	36	3:25	22.75	1:49:40	4:49	4	7:22	48	24:11