



8. Kristallmarathon im Erlebnis Bergwerk Merkers

Merkers / 15.02.2014

evaluación detallada

Jaworek, Henryk

Asociación: JESTEBURG

Dorsal: 281

recorrido: 22.75 km

Halbmarathon

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:11:39

velocidad: 10.03 km/h

rendimiento en carrera: 5:47 min/km

posición en el recorrido/Total: 125 (de 188)

posición en el recorrido/Men: 111 (de 156)

mejor tiempo del recorrido: 1:25:29

posición en la categoría: 23(de 29)

mejor tiempo en la categoría: 1:34:43

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	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	16:28	5:03	21	4:01	98	4:54	3.25	16:28	5:03	9	1:51	112	
vuelta 2	3.25	17:27	5:22	21	4:10	101	5:10	6.50	33:55	5:13	9	4:14	112	
vuelta 3	3.25	18:13	5:36	23	4:43	107	5:54	9.75	52:08	5:20	9	6:59	112	
vuelta 4	3.25	19:07	5:52	25	5:13	120	6:48	13.00	1:11:15	5:28	9	10:00	111	22:46
vuelta 5	3.25	19:31	6:00	25	5:31	117	7:13	16.25	1:30:46	5:35	9	12:23	110	29:59
vuelta 6	3.25	20:49	6:24	25	6:43	127	8:24	19.50	1:51:35	5:43	9	14:54	109	38:23
última vuelta me	3.25	20:04	6:10	22	6:35	106	7:47	22.75	2:11:39	5:47	23	36:56	111	46:10